

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и молодежной политики

Ханты-Мансийского автономного округа-Югры

Управление образования администрации Кондинского района

МКОУ Мулымская СОШ

РАССМОТРЕНО

Педагогический совет

Протокол №1

от 02.09.2024г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по

ВР

Никитина Н.В.

Протокол №1

от 02.09.2024г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы

Захарова С.А.

Приказ № 340 -од

от 02.09.2024г.

**ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ**

«ВОЛЕЙБОЛ»

(для 5-11 классов)

Составил:

учитель физической культуры

Добрынин А.Ф.

п. Мулымья 2024

I ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Волейбол» внеурочной деятельности составлена на основе учебного пособия

«Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов»/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011, в соответствии с ФГОС ООО 2010 г.

Нормативно-правовой основой для разработки программы явились следующие документы:

1. Закон Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (сизм. От 26.07.2019г);
2. Федеральный закон от 24.07.1998 N 124-ФЗ (ред. от 13.07.2015) "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации";
3. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. №1897);
4. Письмо Минобрнауки Российской Федерации «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» от 12.05.2011г. № 03-296;
5. Письма Министерства образования и науки РФ от 14.12.2015г.№09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ».
6. СанПин 2.4.2.2821-10 (постановление от 29.12.2010г. № 189);
7. Информационное письмо Департамента образования и молодежной политики ХМАО – Югры «О составлении рабочих программ» от 01.06.2012г. № 4694/12;
8. Примерные программы внеурочной деятельности начального общего образования на основе федерального государственного стандарта;
9. Основная образовательная программа начального общего образования МКОУ Мулымская СОШ (в том числе: учебный план на 2024 -2025 учебный год; календарный учебный график на 2024-2025 учебный год);
10. Локальный акт «Положение о структуре, порядке разработки, экспертизе и утверждения рабочей программы учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), курса внеурочной деятельности»

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Содержание курса. Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы (5-11 кл.). Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» для учащихся 5-11 классов разработана на основе:

- требований нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новых федеральных государственных образовательных стандартов общего образования.
- действующими образовательными программами по физической культуре для образовательных учреждений.

Программа спортивно-оздоровительного направления «Волейбол» во внеурочной деятельности для учащихся основной классов, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников, целью, которой является:

- способствовать всестороннему физическому развитию;
- способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Цель рабочей программы - формирование у учащихся мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, длительного сохранения собственного здоровья.

Основные задачи:

1. Спортивно-оздоровительные задачи.

- Укрепление здоровья.
- Совершенствование физического развития.

2. Социальные задачи

- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
- Участие в школьном самоуправлении общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей.

3. Общекультурные задачи.

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями.
- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха.

4. Образовательные задачи.

- Обучение основам техники и тактики игры волейбол.
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

5. Воспитательные задачи.

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- Воспитание моральных и волевых качеств.

Общая характеристика курса

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации. Требования к результатам освоения программы, представленной в Федеральном государственном стандарте.

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина,
- Закона «Об образовании».

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастную - половые и индивидуальные особенности детей.
- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.
- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.
- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык

Программа рассчитана на 35 часов в год. 1 час в неделю: для обучающихся 5-9 классов, для обучающихся 10-11 классов. Курс обучения планируется на 1 учебный год и включает в себя теоретическую и практическую часть.

II Планируемые результаты освоения учащимися курса внеурочной деятельности «Волейбол»

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- измерение (познание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях.

Оценка планируемых результатов освоения программы

Система оценки результатов обучения проходит через участие детей в соревнованиях. Итоговые соревнования являются важным итоговым этапом занятий.

III Содержание курса внеурочной деятельности

Раздел 1 (7 часов) Стойки и перемещения

Стойка волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма

Техника выполнения: ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленях. Одна нога может быть немного впереди другой, ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища. Руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса.

Применение: при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке.

Раздел 2 (9 часов) Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении)

Техника выполнения: в исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были направлены друг к другу. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник (рис. 5, 6). Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется сверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются и мячу (мягким ударом кистями) придаётся нужное направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются (рис. 7, 8).

Применение: при приёме подач, передачах для нападающего удара и перебивании мяча через сетку.

Раздел 3 (4 часа) Приём мяча снизу двумя руками

Техника выполнения: в исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперёд, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча.

Приём мяча перпендикулярно траектории полёта мяча: приём мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди.

Применение: при приёме мяча от подачи и атакующего удара; при приёме мяча, отражённого сеткой; при передачах для нападающих ударов и перебивания мяча через сетку.

Раздел 4 (2 часа) Верхняя прямая подача мяча

Техника выполнения: стоя лицом к сетке (за лицевой линией площадки), игрок левой (правой) рукой поддерживает мяч на уровне чуть выше пояса. Взгляд направлен на площадку соперника. Движением левой руки вверх подбросить мяч на высоту чуть выше вытянутой руки над головой и несколько вперёд с одновременным замахом согнутой в локтевом суставе бьющей рукой вверх-назад за голову. Туловище незначительно отклонить назад и слегка повернуть в сторону ударяющей руки (замах). При выполнении удара по мячу бьющая рука движется с нарастающей скоростью, выпрямляясь в локтевом суставе (рис. 14). Ударное движение выполняется ладонной поверхностью напряжённой кисти (пальцы соединены).

Применение: при введении мяча в игру. Позволяет послать мяч в определённую зону площадки с большой скоростью.

Раздел 5 (2 часа) Передача мяча через сетку в прыжке

Техника выполнения: прыжок выполняется с места и с укороченного разбега (1–2 шага) толчком двух ног. Передача мяча осуществляется в высшей точке прыжка за счёт активного разгибания рук (рис. 15).

Применение: когда мяч направлен по высокой траектории близко к сетке и передать его из опорного положения невозможно.

Раздел 6 (6 часов) Прямой нападающий удар

Техника выполнения: из высокой стойки, определив характер траектории полёта мяча, выполнить разбег в направлении предполагаемого места выполнения атакующего удара. В последнем шаге разбега нога (чаще правая) ставится вперёд на пятку, к ней приставляется другая нога (стопорящий шаг), руки отводятся назад, ноги сгибаются в коленных суставах. Быстро разгибая ноги с активным взмахом руками вперёд-вверх, выполнить прыжок вверх. В прыжке плечи и бьющая рука отводятся назад, туловище прогибается (замах). Удар производится в высшей точке прыжка. Ударное движение начинается с выведения вперёд локтя бьющей руки. Рука, разгибаясь в локтевом суставе, хлестким движением кисти ударяет по мячу вниз-вперёд. После удара игрок приземляется на согнутые ноги, что предохраняет опорно-двигательный аппарат от травм и позволяет сразу перейти к последующим действиям

Раздел 7 (3 часа) Одиночное блокирование

Техника выполнения: стоя лицом к сетке, ноги согнуты, стопы параллельны и на ширине плеч, руки на уровне груди или лица, кисти расположены параллельно сетке. Определив предполагаемое место нападающего удара, быстро переместиться к месту встречи с мячом приставными шагами, скрестным шагом, бегом или скачком (в зависимости от расстояния до места постановки блока). Из приседа, активно разгибая ноги и выпрямляя туловище, подпрыгнуть вверх с выносом рук над сеткой (пальцы разведены и оптимально

напряжены). Расстояние между кистями рук чуть меньше диаметра мяча. По достижении верхнего края сетки руки начинают движение вверх-вперёд через сетку (на сторону соперника). В момент удара по мячу кисти максимально приближаются к нему и активно сгибаются в лучезапястных суставах для того, чтобы противодействовать удару и направить мяч вперёд-вниз на площадку соперника. После постановки блока – приземление на полусогнутые ноги

Раздел 8 (2 часа) Соревнования

Формы проведения занятий и виды деятельности

- **Однонаправленные занятия** - посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому
- **Комбинированные занятия** - включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка
- **Целостно-игровые занятия** - построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил
- **Контрольные занятия** – приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся

IV Тематическое планирование

5-9 классы

№	Тема занятия	Кол-во часов
	Раздел 1 Стойка и перемещение	7
1	Разучивание стойки игрока (исходные положения)	1
2	Стойка игрока (исходные положения)	1
3	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	1
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	1
5	Игровое занятие	1
6	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1
7	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1

	Раздел 2 Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении)	9
8	Разучивание верхней передачи мяча над собой	1
9	Верхняя передача мяча над собой	1
10	Игровое занятие	1
11	Разучивание верхней передачи мяча у стены	1
12	Верхняя передача мяча в парах	1
13	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку	1
14	Игровое занятие	1
15	Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки	1
16	Игровое занятие	1
	Раздел 3 Прием мяча снизу	4
17	Исходная позиция при приеме мяча снизу	1
18	Приём мяча с подачи у стены	1
19	Приземление мяча у самой сетки	1
20	Игровое занятие	1
	Раздел 4. Верхняя подача	2
21	Верхняя прямая подача с середины площадки	1
22	Игровое занятие	1
	Раздел 5. Передача мяча через сетку в прыжке	2
23	Нижняя передача над собой	1
24	Игровое занятие	1
	Раздел 6. Прямой нападающий удар	6
25	Индивидуальные и групповые действия нападения.	1
26	Индивидуальная тактика подач	1
27	Развитие скоростных, скоростно-силовых,	1

	координационных способностей, выносливости, гибкости	
28	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1
29	Упражнения для совершенствования ориентировки игрока. Учебная игра.	1
30	Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	1
	Раздел 7. Одиночное блокирование	3
31	Блокирование одиночное	1
32	Блокирование групповое	1
33	Групповые действия в защите внутри линии и между линиями.	1
	Раздел 8. Соревнование	2
34	Учебная игра в волейбол.	1
35	Учебная игра в волейбол.	1
	Итого	35

Тематическое планирование

10-11 классы

№	Тема занятия	Кол-во часов
	Раздел 1 Стойка и перемещение	7
1	Разучивание стойки игрока (исходные положения)	1
2	Стойка игрока (исходные положения)	1
3	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	1
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	1
5	Игровое занятие	1

6	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1
7	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1
	Раздел 2 Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении)	9
8	Разучивание верхней передачи мяча над собой	1
9	Верхняя передача мяча над собой	1
10	Игровое занятие	1
11	Разучивание верхней передачи мяча у стены	1
12	Верхняя передача мяча в парах	1
13	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку	1
14	Игровое занятие	1
15	Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки	1
16	Игровое занятие	1
	Раздел 3 Прием мяча снизу	4
17	Исходная позиция при приеме мяча снизу	1
18	Приём мяча с подачи у стены	1
19	Приземление мяча у самой сетки	1
20	Игровое занятие	1
	Раздел 4. Верхняя подача	2
21	Верхняя прямая подача с середины площадки	1
22	Игровое занятие	1
	Раздел 5. Передача мяча через сетку в прыжке	2
23	Нижняя передача над собой	1
24	Игровое занятие	1
	Раздел 6. Прямой нападающий удар	6

25	Индивидуальные и групповые действия нападения.	1
26	Индивидуальная тактика подач	1
27	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1
28	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1
29	Упражнения для совершенствования ориентировки игрока. Учебная игра.	1
30	Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	1
	Раздел 7. Одиночное блокирование	3
31	Блокирование одиночное	1
32	Блокирование групповое	1
33	Групповые действия в защите внутри линии и между линиями.	1
	Раздел 8. Соревнование	2
34	Учебная игра в волейбол.	1
35	Учебная игра в волейбол.	1
	Итого	35

V. Календарно-тематическое планирование 5-9 классы

№	Тема занятия	Кол-во часов	Теория	Практика	Контроль
	Раздел 1 Стойка и перемещение	7			
1	Разучивание стойки игрока (исходные положения)	1	1		
2	Стойка игрока (исходные положения)	1		1	
3	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым	1		1	

	боком, лицом вперёд				
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	1		1	
5	Игровое занятие	1		1	
6	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1		1	
7	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1		1	Учебная игра
	Раздел 2 Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении)	9			
8	Разучивание верхней передачи мяча над собой	1	1		
9	Верхняя передача мяча над собой	1		1	
10	Игровое занятие	1		1	
11	Разучивание верхней передачи мяча у стены	1		1	
12	Верхняя передача мяча в парах	1		1	
13	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку	1		1	
14	Игровое занятие	1		1	
15	Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки	1	1		
16	Игровое занятие	1		1	Учебная игра
	Раздел 3 Прием мяча снизу	4			
17	Исходная позиция при приеме мяча снизу	1		1	
18	Приём мяча с подачи у стены	1		1	
19	Приземление мяча у самой сетки	1		1	
20	Игровое занятие	1		1	Учебная игра
	Раздел 4. Верхняя подача	2			

21	Верхняя прямая подача с середины площадки	1	1		
22	Игровое занятие	1		1	Учебная игра
	Раздел 5. Передача мяча через сетку в прыжке	2			
23	Нижняя передача над собой	1	1		
24	Игровое занятие	1		1	Учебная игра
	Раздел 6. Прямой нападающий удар	6			
25	Индивидуальные и групповые действия нападения.	1		1	
26	Индивидуальная тактика подач	1		1	
27	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1		1	
28	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1		1	
29	Упражнения для совершенствования ориентировки игрока. Учебная игра.	1		1	
30	Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	1		1	Учебная игра
	Раздел 7. Одиночное блокирование	3			
31	Блокирование одиночное	1	1		
32	Блокирование одиночное	1		1	
33	Групповые действия в защите внутри линии и между линиями.	1		1	Учебная игра
	Раздел 8. Соревнование	2			
34	Учебная игра в волейбол.	1		1	
35	Учебная игра в волейбол.	1		1	Учебная игра
	Итого	35	6	29	

Календарно-тематическое планирование

10-11 классы

№	Тема занятия	Кол-во часов	Теория	Практика	Контроль
	Раздел 1 Стойка и перемещение	7			
1	Разучивание стойки игрока (исходные положения)	1	1		
2	Стойка игрока (исходные положения)	1		1	
3	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	1		1	
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	1		1	
5	Игровое занятие	1		1	
6	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1		1	
7	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1		1	Учебная игра
	Раздел 2 Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении)	9			
8	Разучивание верхней передачи мяча над собой	1	1		
9	Верхняя передача мяча над собой	1		1	
10	Игровое занятие	1		1	
11	Разучивание верхней передачи мяча у стены	1		1	
12	Верхняя передача мяча в парах	1		1	
13	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку	1		1	
14	Игровое занятие	1		1	

15	Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки	1	1		
16	Игровое занятие	1		1	Учебная игра
	Раздел 3 Прием мяча снизу	4			
17	Исходная позиция при приеме мяча снизу	1		1	
18	Приём мяча с подачи у стены	1		1	
19	Приземление мяча у самой сетки	1		1	
20	Игровое занятие	1		1	Учебная игра
	Раздел 4. Верхняя подача	2			
21	Верхняя прямая подача с середины площадки	1	1		
22	Игровое занятие	1		1	Учебная игра
	Раздел 5. Передача мяча через сетку в прыжке	2			
23	Нижняя передача над собой	1	1		
24	Игровое занятие	1		1	Учебная игра
	Раздел 6. Прямой нападающий удар	6			
25	Индивидуальные и групповые действия нападения.	1		1	
26	Индивидуальная тактика подач	1		1	
27	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1		1	
28	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1		1	
29	Упражнения для совершенствования ориентировки игрока. Учебная игра.	1		1	
30	Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	1		1	Учебная игра
	Раздел 7. Одиночное блокирование	3			

31	Блокирование одиночное	1	1		
32	Блокирование одиночное	1		1	
33	Групповые действия в защите внутри линии и между линиями.	1		1	Учебная игра
	Раздел 8. Соревнование	2			
34	Учебная игра в волейбол.	1		1	
35	Учебная игра в волейбол.	1		1	Учебная игра
	Итого	35	6	29	