

# **МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Республики Коми

Администрация муниципального образования городского округа «Воркута»

Управление образования администрации муниципального образования городского округа «Воркута»

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 40 с углубленным изучением отдельных предметов» г. Воркуты

**РАССМОТРЕНО**

На заседании  
объединением  
руководителей

Протокол №1 от «31» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместителем директора

от «31» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом директора  
МОУ «СОШ № 40 с УИОП» г.  
Воркуты

Приказ №467 от «31» августа 2023 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **Курса внеурочной деятельности «Волейбол»**

уровень среднего общего образования

10-11 классы

срок реализации программы – 2 года

**Воркута 2023**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа курса «Волейбол» на уровне среднего общего образования (далее – программа) составлена на основе положений и требований к результатам освоения основной образовательной программы, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также Концепции государственной семейной политики в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 25 августа 2014 года №1618-р. Концепция взаимосвязана с Концепцией демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной Указом Президента Российской Федерации от 9 октября 2007 г. №1351 «Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года», Указом Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства», Концепцией долгосрочного социальноэкономического развития Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 17 ноября 2008 г. N 1662-р.

Воспитание подрастающего поколения на основе признания определяющей роли семьи является одной из задач Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р).

Согласно своему назначению программа даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития, обучающихся средствами курса «Волейбол»; устанавливает метапредметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование его по разделам и темам курса.

Программа курса внеурочной деятельности “Волейбол” имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Программа «Волейбол» учитывает специфику внеурочной деятельности и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра волейбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

### **Цель 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.

### **Задачи программы:**

-содействовать гармоническому физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки и развитию устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;

-учить соблюдению правил техники безопасности во время занятий, оказанию первой помощи при травмах;

-воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

-вырабатывать организаторские навыки проведения занятий в качестве командира отделения или капитана команды;

-формировать адекватную оценку собственных физических возможностей.

В среднем школьном возрасте техническое и технико-тактическое обучение тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами учащиеся должны приучаться к правильному и точному выполнению заданий на технику или тактику. Для усиления мотивации к занятиям физической культурой подростки привлекаются к судейству, руководству командой или отделением, демонстрации упражнений. При выборе содержания и методов проведения урока в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитываются половые особенности занимающихся.

Формы организации обучения: - командная, малыми группами, индивидуальная. Формы проведения занятий: Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Ожидаемые результаты: Способы проверки образовательной программы: - повседневное систематическое наблюдение; - участие в спортивных праздниках, конкурсах; - участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Материально-техническое обеспечение: спортивный инвентарь и оборудование.

В учебном плане на изучение курса внеурочной деятельности «Волейбол» отводится 1 час в неделю в 10 классе и 1 час в неделю в 11 классе, всего за два года обучения – 68 часов

Программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» разработана с учётом федеральных образовательных программ среднего общего образования. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребёнка.

Это проявляется:

- в выделении в цели программы ценностных приоритетов;
- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших свое отражение и конкретизацию в программе воспитания в модуле «Спорт»;
- в интерактивных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих их вовлеченность в совместную с педагогом и сверстниками деятельность.

## **СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ»**

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности. Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно- тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнений содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач,

средств и методов подготовки. Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов.

Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи учитель может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов. Учебный материал усложняется в зависимости от года обучения. Образовательный компонент программы предполагает обучение подростков 16-18 лет, параллельно которому идёт включение воспитательного процесса, организованного через тренировку. Данный процесс происходит не стихийно, а в результате целенаправленного педагогического воздействия. Программа предполагает индивидуальное консультирование в течение учебного года и предсоревновательную подготовку обучающихся.

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ»**

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает: потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях; умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях; спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях; стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.)

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

#### **1) гражданского воспитания:**

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

#### **2) патриотического воспитания:**

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

#### **3) духовно-нравственного воспитания:**

осознание духовных ценностей русского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

#### **4) эстетического воспитания:**

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

#### **5) физического воспитания:**

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

#### **б) трудового воспитания:**

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;  
готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

**7) экологического воспитания:**

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;  
планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;  
активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;  
умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;  
расширение опыта деятельности экологической направленности.

**8) ценности научного познания:**

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;  
совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;  
осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

### **Познавательные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;  
устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;  
определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;  
выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;  
разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;  
вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;  
координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;  
развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

### **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.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

#### **Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы.**

Умения и навыки проверяются во время участия обучающихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы. Контрольные испытания.

Испытание на точность передачи через сетку.

Испытания на точность подач.

Испытания на точность нападающего удара.

Испытания в защитных действиях.

Тактическая подготовка.

Действия при приеме мяча в поле.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Теоретическая подготовка		<b>4</b>			
1.	Физическая культура и спорт в России.	0,5			
2.	История развития мирового и отечественного волейбола.	0,5			
3.	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха.	1			
4.	Места занятий, их оборудование и подготовка.	1			
5.	Правила соревнований по волейболу.	1	1		
Практическая подготовка		<b>30</b>			
6.	Общая физическая подготовка.	5		1	
7.	Специальная физическая подготовка.	6			
8.	Техническая подготовка.	5	1		
9.	Тактическая подготовка.	4		1	
10.	Игровая подготовка.	7		1	
11.	Соревнования.	Согласно графика проведения соревнований			
12.	Контрольные испытания.	2			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>34</b>			

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, правым, левым боком.	1	Диагностический	Знать историю баскетбола		РЭШ Учебник
2.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1	текущий	Уметь выполнять технические приемы		РЭШ Учебник
3.	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении).	1	текущий	Уметь выполнять технические приемы		РЭШ Учебник
4.	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	1	текущий	Уметь выполнять технические приемы		РЭШ Учебник
5.	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	1	текущий	Уметь выполнять технические приемы		РЭШ Учебник
6.	Передача мяча снизу двумя руками над собой.	1	текущий	Уметь выполнять технические приемы		РЭШ Учебник
7.	Передача мяча снизу двумя руками в парах.	1	текущий	Уметь выполнять технические приемы		РЭШ Учебник
8.	Нижняя прямая.	1	текущий	Уметь выполнять технические приемы		РЭШ Учебник
9.	Верхняя прямая.	1	текущий	Уметь выполнять технические приемы		РЭШ Учебник
10.	Подачи в прыжке.	1	текущий	Уметь выполнять		РЭШ

				технические приемы		Учебник
11.	Техника и обучение техническим приемам игры.	1	текущий	Знать правила в мини-баскетбол		РЭШ Учебник
12.	Обучение стойке волейболиста и технике перемещений.	1	текущий	Уметь выполнять тактические действия		РЭШ Учебник
13.	Обучение стойке волейболиста и технике перемещений. Приставными шагами.	1	текущий	Уметь выполнять тактические действия		РЭШ Учебник
14.	Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном положении) на месте.	1	текущий	Уметь выполнять тактические действия		РЭШ Учебник
15.	Передачи мяча после подбрасывания.	1	текущий	Уметь выполнять тактические действия		РЭШ Учебник
16.	Передачи мяча в парах после набрасывания партнером.	1	текущий	Уметь выполнять тактические действия		РЭШ Учебник
17.	Подвижные игры с верхней передачей мяча. «Мяч в воздухе».	1	текущий	Уметь выполнять тактические действия в игре		РЭШ Учебник
18.	Подвижные игры с верхней передачей мяча. «Вызов номеров».	1	текущий	Уметь выполнять тактические действия в игре		РЭШ Учебник
19.	Обучение нижней прямой подаче. Подачи в парах.	1	текущий	Уметь выполнять тактические действия в игре		РЭШ Учебник
20.	Подачи мяча через сетку по зонам 1,3,4,5,6.	1	текущий	Уметь выполнять тактические действия в игре		РЭШ Учебник
21.	Обучение приему мяча снизу двумя руками.	1	текущий	Уметь выполнять тактические действия в игре		РЭШ Учебник

22.	Обучение приему мяча снизу двумя руками.	1	текущий	Уметь выполнять беговые упражнения		РЭШ Учебник
23.	Обучение приему мяча после отскока от пола.	1	текущий	Уметь выполнять беговые упражнения		РЭШ Учебник
24.	Обучение приему мяча после набрасывания через сетку.	1	текущий	Уметь выполнять беговые упражнения		РЭШ Учебник
25.	Индивидуальные тактические действия в нападении.	1	текущий	Уметь выполнять беговые упражнения		РЭШ Учебник
26.	Индивидуальные тактические действия в нападении.	1	текущий	Уметь выполнять технические приемы		РЭШ Учебник
27.	Индивидуальные тактические действия в защите.	1	текущий	Уметь выполнять технические приемы		РЭШ Учебник
28.	Развитие координационных способностей.	1	текущий	Уметь выполнять технические приемы		РЭШ Учебник
29.	Развитие выносливости.	1	текущий	Уметь выполнять технические приемы		РЭШ Учебник
30.	Развитие гибкости.	1	текущий	Уметь выполнять технические приемы		РЭШ Учебник
31.	Прием мяча снизу над собой.	1	текущий	Уметь выполнять технические приемы		РЭШ Учебник
32.	Прием мяча снизу над собой.	1	текущий	Уметь выполнять технические приемы		РЭШ Учебник
33.	Нижняя прямая подача	1	текущий	Уметь выполнять технические приемы		РЭШ Учебник
34.	Коррекция навыков и умений по спортивным играм.	1	итоговый	Выполнять контрольные нормативы		РЭШ Учебник
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34				

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Теоретическая подготовка		<b>4</b>			
1.	Физическая культура и спорт в России.	0,5			
2.	История развития мирового и отечественного волейбола.	0,5			
3.	Гигиена спортсмена и закалывание, режим тренировочных занятий и отдыха.	1			
4.	Места занятий, их оборудование и подготовка.	1			
5.	Правила соревнований по волейболу.	1	1		
Практическая подготовка		<b>30</b>			
6.	Общая физическая подготовка.	5		1	
7.	Специальная физическая подготовка.	6			
8.	Техническая подготовка.	5	1		
9.	Тактическая подготовка.	4		1	
10.	Игровая подготовка.	7		1	
11.	Соревнования.	Согласно графика проведения соревнований			
12.	Контрольные испытания.	2			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>34</b>			

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Основные положения правил игры в волейбол. Нарушение, жесты судей. Учебная игра.	1	Диагностический	Знать историю баскетбола		РЭШ Учебник
2.	Нижняя передача мяча на месте. Нижняя передача мяча в движении и основные стойки.	1	текущий	Уметь выполнять технические приемы		РЭШ Учебник
3.	Подача снизу и прием подачи. Ловля, броски и упражнения с мячом для верхней передачи	1	текущий	Уметь выполнять технические приемы		РЭШ Учебник
4.	Верхняя передача с перемещением.	1	текущий	Уметь выполнять технические приемы		РЭШ Учебник
5.	Верхняя передача из глубины площадки к сетке.	1	текущий	Уметь выполнять технические приемы		РЭШ Учебник
6.	Тренировка связующих. Учебная игра.	1	текущий	Уметь выполнять технические приемы		РЭШ Учебник
7.	ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	1	текущий	Уметь выполнять технические приемы		РЭШ Учебник
8.	Игры с приемом и передачей на удар 2-х или 3-х игроков.	1	текущий	Уметь выполнять технические приемы		РЭШ Учебник
9.	Нападающий удар.	1	текущий	Уметь выполнять технические приемы		РЭШ Учебник
10.	Нападающий удар (прыжок и удар).	1	текущий	Уметь выполнять технические приемы		РЭШ Учебник

11.	Нападающий удар с высокой передачи.	1	текущий	Знать правила в мини-баскетбол		РЭШ Учебник
12.	ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1	текущий	Уметь выполнять тактические действия		РЭШ Учебник
13.	Нападающий удар, блокирование.	1	текущий	Уметь выполнять тактические действия		РЭШ Учебник
14.	Прием ударов после перемещения.	1	текущий	Уметь выполнять тактические действия		РЭШ Учебник
15.	Прием ударов с определением направления.	1	текущий	Уметь выполнять тактические действия		РЭШ Учебник
16.	Прием ударов 2-мя или 3-мя игроками Нижняя прямая подача.	1	текущий	Уметь выполнять тактические действия		РЭШ Учебник
17.	Комплексная тренировка с приемом-передачей на удар и нападением.	1	текущий	Уметь выполнять тактические действия в игре		РЭШ Учебник
18.	Контрольные нормативы. ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	1	текущий	Уметь выполнять тактические действия в игре		РЭШ Учебник
19.	Нижняя передача мяча в парах. Нижняя боковая подача мяча.	1	текущий	Уметь выполнять тактические действия в игре		РЭШ Учебник
20.	Упражнения с набивными мячами. Верхняя боковая подача мяча.	1	текущий	Уметь выполнять тактические действия в игре		РЭШ Учебник
21.	Верхняя прямая подача мяча.	1	текущий	Уметь выполнять тактические действия в игре		РЭШ Учебник
22.	ОФП, спец. упражнения, учебная игра..	1	текущий	Уметь выполнять беговые упражнения		РЭШ Учебник
23.	Учебно- тренировочная игра.	1	текущий	Уметь выполнять		РЭШ



				беговые упражнения		Учебник
24.	Передача мяча сверху двумя руками, вверх- вперед, над собой.	1	текущий	Уметь выполнять беговые упражнения		РЭШ Учебник
25.	ОФП, спец. упражнения, учебная игра...	1	текущий	Уметь выполнять беговые упражнения		РЭШ Учебник
26.	Прием мяча после подачи. Взаимодействие игроков на площадке.	1	текущий	Уметь выполнять технические приемы		РЭШ Учебник
27.	Нападающий удар (техника.)	1	текущий	Уметь выполнять технические приемы		РЭШ Учебник
28.	Блокирование.	1	текущий	Уметь выполнять технические приемы		РЭШ Учебник
29.	Спец. упражнения, учебная игра.	1	текущий	Уметь выполнять технические приемы		РЭШ Учебник
30.	Взаимодействие игроков зоны 4 и 2 с игроком зоны 3.	1	текущий	Уметь выполнять технические приемы		РЭШ Учебник
31.	Взаимодействие игроком зоны 4 с игроком зоны 2.	1	текущий	Уметь выполнять технические приемы		РЭШ Учебник
32.	Упражнения с набивными мячами. Учебно- тренировочная игра.	1	текущий	Уметь выполнять технические приемы		РЭШ Учебник
33.	Чередование способов подач. Учебно- тренировочная игра.	1	текущий	Уметь выполнять технические приемы		РЭШ Учебник
34.	Подвижные игры с элементами в/б.	1	итоговый	Выполнять контрольные нормативы		РЭШ Учебник
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34				

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. О.С.Макарова «Игра, Спорт Диалог в физической культуре» (Москва, Школьная Пресса, 2002)
2. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2008)
3. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)
4. Ю.Н. Клещев, А.Г.Фурманов Юный волейболист, М-«Физкультура и спорт» 1979 год.
5. А.Г. Фурманов Волейбол в школе, Киев – 1987год.
6. Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М – «Просвещение» 1989 год.
7. А.В. Беляев Волейбол на уроке физической культуры, М – «Физкультура и спорт» 2005 год.
8. Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. Практический материал. - М.: ТВТ «Дивизион», 2005.
9. Физкультура И.И. Должиков, Москва 2004 год;
10. Развитие физических способностей детей И.М. Бутин, А.Д. Викулов, Москва 2002 год;
11. В помощь школьному учителю В.И. Ковалько, Москва 2005 год;
12. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов, Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов,М.В.Маслов.-2-е изд.-М.:Просвещение,2012.