Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Усынин Максим Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 14.11.2023 15:03:47
Уникальный программный ключ:
f498e59e83f65dd7c3ce7bb8a25cbbabb33ebc58

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Частное образовательное учреждение высшего образования
«Международный Институт дизайна и Сервиса»
(ЧОУВО МИДиС)
Общеобразовательная школа «7 ключей»

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Протокол № 10	Директор школы	Ректор ЧОУВО МИДиС
Ученого совета	_____ Н.А. Попова	_____ М.В. Усынин
от «28» августа 2023 г.	«28» августа 2023 г.	«28» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности «Волейбол»

для обучающихся 5 – 9 классов

Челябинск, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы по волейболу учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

Общей целью общего образования по волейболу является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности.

Цель и задачи обучения, воспитания и развития детей по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей цели: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;

- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- обучение технике и тактике игры в волейбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

СОДЕРЖАНИЕ ВНЕУРОЧНОГО КУРСА

5-9 КЛАСС

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Спортивная игра волейбол как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

Волейбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических

приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Развитие координационных способностей. Нападение через 3-ю зону. Игра «Мяч через сетку» по основным правилам. Двухсторонняя игра с элементами волейбола. Нападающий удар, нижний прием. Верхняя подача, нижний прием. Нижняя подача мяча. Верхняя подача мяча.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения внеурочного курса «Волейбол» 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 волонтёрской 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 убеждённость, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) **духовно-нравственного воспитания**:

осознание духовных ценностей российского 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;

убеждённость 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;

6) **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 внеурочного курса «Волейбол» 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

К концу обучения ***в 10 классе*** обучающийся получит следующие предметные результаты:

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровом виде спорта «волейбол» в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по волейболу;

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств.

К концу обучения ***в 11 классе*** обучающийся получит следующие предметные результаты:

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровом виде спорта «волейбол», выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности по волейболу.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
		Всего
1	Перемещения	11
2	Верхняя передача	21
3	Нижняя передача	21
4	Прием мяча	21
5	Подвижные игры и эстафеты	14
6	Физическая подготовка в процессе занятия	14
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
		Всего
1	Индивидуальные тактические действия в защите	15
2	Закрепление техники верхней передачи	31
3	Закрепление техники нижней передачи	31
4	Верхняя прямая подача	31
5	Закрепление техники приёма мяча с подачи	14
6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	14
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		136

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
		Всего
1	Индивидуальные тактические действия в защите	15
2	Закрепление техники верхней передачи	31
3	Закрепление техники нижней передачи	31
4	Верхняя прямая подача	31
5	Закрепление техники приёма мяча с подачи	14
6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	14
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		136

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
		Всего
1	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	10

2	Прямой нападающий удар	14
3	Совершенствование верхней прямой подачи	14
4	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите. Двусторонняя учебная игра	14
5	Одиночное блокирование. Страховка при блокировании	10
6	Физическая подготовка в процессе занятия	6
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
		Всего
1	Верхняя передача двумя руками в прыжке	10
2	Прямой нападающий удар. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад	14
3	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	14
4	Двусторонняя учебная игра. Одиночное блокирование и страховка	14
5	Командные тактические действия в нападении и защите	10
6	Физическая подготовка в процессе занятия	6
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	
		Всего	Форма проведения
1.	Разучивание стойки игрока (исходные положения)	3	Беседа, практическое занятие
2.	Разучивание стойки игрока (исходные положения)	3	Практическое занятие
3.	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	3	Практическое занятие
4.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	3	Практическое занятие
5.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	3	Практическое занятие
6.	Двусторонняя учебная игра	3	Соревнование
7.	Разучивание сочетания способов	3	Практическое занятие

	перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)		
8.	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	3	Практическое занятие
9.	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	3	Практическое занятие
10.	Эстафеты с различными способами перемещений	3	Соревнование
11.	Разучивание передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	3	Практическое занятие
12.	Разучивание передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении)	3	Практическое занятие
13.	Разучивание верхней передачи мяча у стены.	3	Практическое занятие
14.	Игры, развивающие физические способности.	3	Практическое занятие
15.	Разучивание передачи снизу двумя руками над собой	3	Практическое занятие
16.	Разучивание передачи снизу двумя руками в парах	3	Практическое занятие
17.	Разучивание передачи снизу двумя руками в парах	3	Практическое занятие
18.	Разучивание нижней прямой подачи	3	Практическое занятие
19.	Разучивание нижней прямой подачи	3	Практическое занятие
20.	Двусторонняя учебная игра	3	Практическое занятие
21.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	3	Практическое занятие
22.	Разучивание приёма мяча снизу двумя руками	3	Беседа, практическое занятие
23.	Разучивание приёма мяча снизу двумя руками	3	Практическое занятие
24.	Разучивание приёма мяча снизу двумя руками	3	Практическое занятие
25.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	3	Практическое занятие
26.	Разучивание приём мяча сверху двумя руками	3	Практическое занятие
27.	Разучивание приём мяча сверху двумя руками	3	Соревнование
28.	Разучивание приём мяча сверху двумя руками	3	Соревнование
29.	Игры, развивающие физические способности	3	Практическое занятие
30.	Разучивание индивидуальных тактических	3	Практическое занятие

	действия в нападении, защите		
31.	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите	3	Практическое занятие
32.	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите	3	Практическое занятие
33.	Двусторонняя учебная игра	3	Практическое занятие
34.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	3	Практическое занятие
	Всего:	**102**	

6 КЛАСС

№ п/п	**Тема урока**	**Количество часов**	
		Всего	**Форма проведения**
1.	Закрепление стойки игрока (исходные положения)	4	Беседа, практическое занятие
2.	Закрепление стойки игрока (исходные положения)	4	Практическое занятие
3.	Закрепление перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	4	Практическое занятие
4.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	4	Практическое занятие
5.	Двусторонняя учебная игра	4	Соревнование
6.	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	4	Соревнование
7.	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	4	Практическое занятие
8.	Эстафеты с различными способами перемещений	4	Практическое занятие
9.	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении)	4	Соревнование
10.	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении)	4	Практическое занятие
11.	Закрепление верхней передачи мяча у стены	4	Практическое занятие
12.	Игры, развивающие физические способности	4	Практическое занятие
13.	Закрепление передачи снизу двумя руками над собой	4	Практическое занятие
14.	Закрепление передачи снизу двумя руками в	4	Практическое занятие

	парах		
15.	Закрепление нижней прямой пода	4	Практическое занятие
16.	Закрепление нижней прямой пода	4	Соревнование
17.	Двусторонняя учебная игра	4	Соревнование
18.	Разучивание верхней прямой подачи	4	Практическое занятие
19.	Разучивание верхней прямой подачи	4	Практическое занятие
20.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	4	Практическое занятие
21.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	4	Практическое занятие
22.	Закрепление приёма мяча снизу двумя руками	4	Практическое занятие
23.	Закрепление приёма мяча снизу двумя руками	4	Практическое занятие
24.	Разучивание прямого нападающего удара (по ходу)	4	Практическое занятие
25.	Разучивание прямого нападающего удара (по ходу)	4	Практическое занятие
26.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	4	Практическое занятие
27.	Закрепление приём мяча сверху двумя руками	4	Практическое занятие
28.	Закрепление приём мяча сверху двумя руками	4	Соревнование
29.	Разучивание одиночного блокирования	4	Практическое занятие
30.	Разучивание страховки при блокировании	4	Практическое занятие
31.	Разучивание страховки при блокировании	4	Практическое занятие
32.	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите	4	Практическое занятие
33.	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите	4	Практическое занятие
34.	Двусторонняя учебная игра	4	Соревнование
Всего часов:		**136**	

7 КЛАСС

№ п/п	**Тема урока**	**Количество часов**	
		Всего	**Форма проведения**
1.	Совершенствование стоек игрока	1	Беседа, практическое

			занятие
2.	Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	7	Практическое занятие
3.	Игры, развивающие физические способности	4	Практическое занятие
4.	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	4	Практическое занятие
5.	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении)	4	Практическое занятие
6.	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении)	4	Соревнование
7.	Закрепление верхней передачи мяча у стены	4	Практическое занятие
8.	Эстафеты с различными способами перемещений	4	Практическое занятие
9.	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой	4	Соревнование
10.	Закрепление передачи снизу двумя руками в пара	4	Практическое занятие
11.	Закрепление верхней прямой подачи	4	Практическое занятие
12.	Закрепление верхней прямой подачи	4	Практическое занятие
13.	Двусторонняя учебная игра	4	Практическое занятие
14.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	4	Практическое занятие
15.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	4	Практическое занятие
16.	Закрепление прямого нападающего удара	4	Соревнование
17.	Закрепление прямого нападающего удара	4	Практическое занятие
18.	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками	4	Практическое занятие
19.	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками	4	Практическое занятие
20.	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками	4	Практическое занятие
21.	Совершенствование приём мяча сверху двумя руками	4	Практическое занятие
22.	Совершенствование приём мяча сверху двумя руками	4	Практическое занятие
23.	Игры, развивающие физические способности.	4	Практическое занятие
24.	Закрепление одиночного блокирования	4	Практическое занятие
25.	Закрепление одиночного блокирования	4	Практическое занятие

26.	Разучивание группового блокирования (вдвоём, втроём)	4	Практическое занятие
27.	Разучивание группового блокирования (вдвоём, втроём)	4	Практическое занятие
28.	Закрепление страховки при блокировании	4	Соревнование
29.	Закрепление страховки при блокировании	4	Практическое занятие
30.	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите	4	Практическое занятие
31.	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите	4	Практическое занятие
32.	Разучивание групповых тактических действий в нападении, защите	4	Практическое занятие
33.	Разучивание групповых тактических действий в нападении, защите	4	Соревнование
34.	Двусторонняя учебная игра		Практическое занятие
Всего часов:		**136**	

8 КЛАСС

№ п/п	**Тема урока**	**Количество часов**	
		Всего	**Форма проведения**
1.	Стойки игрока	1	Беседа, практическое занятие
2.	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	3	Практическое занятие
3.	Игры, развивающие физические способности	2	Практическое занятие
4.	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	2	Практическое занятие
5.	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх	2	Практическое занятие
6.	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх	2	Соревнование
7.	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	2	Практическое занятие
8.	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	2	Практическое занятие
9.	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	2	Соревнование
10.	Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах	2	Практическое занятие
11.	Совершенствование верхней прямой подачи	2	Практическое занятие
12.	Совершенствование верхней прямой подачи	2	Практическое занятие
13.	Двусторонняя учебная игра	2	Практическое занятие

14.	Развитие физических качеств	2	Практическое занятие
15.	Закрепление прямого нападающего удара	2	Практическое занятие
16.	Закрепление прямого нападающего удара	2	Соревнование
17.	Приём мяча снизу двумя руками	2	Практическое занятие
18.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	2	Практическое занятие
19.	Приём мяча сверху двумя рукам	2	Практическое занятие
20.	Разучивание приёма мяча, отражённого сеткой	2	Практическое занятие
21.	Разучивание приёма мяча, отражённого сеткой	2	Практическое занятие
22.	Игры, развивающие физические способности	2	Практическое занятие
23.	Совершенствование одиночного блокирования	2	Практическое занятие
24.	Закрепление группового блокирования (вдвоём, втроём)	2	Практическое занятие
25.	Закрепление группового блокирования (вдвоём, втроём)	2	Практическое занятие
26.	Совершенствование страховки при блокировании	2	Практическое занятие
27.	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите	2	Практическое занятие
28.	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите	2	Соревнование
29.	Закрепление групповых тактических действий в нападении, защите	2	Практическое занятие
30.	Закрепление групповых тактических действий в нападении, защите	2	Практическое занятие
31.	Разучивание командных тактических действий в нападении, защите	2	Практическое занятие
32.	Разучивание командных тактических действий в нападении, защите	2	Практическое занятие
33.	Судейство учебной игры в волейбол	2	Соревнование
34.	Двусторонняя учебная игра	2	Практическое занятие
Всего часов:		**68**	

9 КЛАСС

№ п/п	**Тема урока**	**Количество часов**	
		Всего	**Форма проведения**

1.	Стойки игрока	1	Беседа, практическое занятие
2.	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	3	Практическое занятие
3.	Игры, развивающие физические способности	2	Практическое занятие
4.	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	2	Практическое занятие
5.	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх	2	Практическое занятие
6.	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх	2	Соревнование
7.	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	2	Практическое занятие
8.	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	2	Практическое занятие
9.	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	2	Соревнование
10.	Передача снизу двумя руками в парах	2	Практическое занятие
11.	Совершенствование верхней прямой подачи	2	Практическое занятие
12.	Разучивание подачи в прыжке	2	Практическое занятие
13.	Развитие физических качеств	2	Практическое занятие
14.	Закрепление прямого нападающего удара	2	Практическое занятие
15.	Разучивание нападающего удара с переводом вправо (влево)	2	Практическое занятие
16.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	2	Соревнование
17.	Приём мяча снизу, сверху двумя руками	2	Практическое занятие
18.	Закрепление приёма мяча, отражённого сеткой	2	Практическое занятие
19.	Игры, развивающие физические способности	2	Практическое занятие
20.	Игры, развивающие физические способности	2	Практическое занятие
21.	Совершенствование одиночного блокирования	2	Практическое занятие
22.	Совершенствование одиночного блокирования.	2	Практическое занятие
23.	Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём).	2	Практическое занятие
24.	Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём).	2	Практическое занятие

25.	Совершенствование страховки при блокировании	2	Практическое занятие
26.	Совершенствование страховки при блокировании	2	Практическое занятие
27.	Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защит	2	Практическое занятие
28.	Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защит	2	Соревнование
29.	Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите	2	Практическое занятие
30.	Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите	2	Практическое занятие
31.	Закрепление командных тактических действий в нападении, защите	2	Практическое занятие
32.	Закрепление командных тактических действий в нападении, защите	2	Практическое занятие
33.	Судейство учебной игры в волейбол	2	Соревнование
34.	Двусторонняя учебная игра	2	Практическое занятие
Всего часов:		**68**	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»