

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №238
с углубленным изучением английского языка
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

АП: Казначейство России

FE95BD0355BDEDE0031DB10CEA83B35

ПЕТЕЛЬЯ

НАЗНАЧЕНИЕ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-
ПЕТЕРБУРГА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 238 С УГЛУБЛЕННЫМ
ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ВРЕМЕННОЕ ИСПОЛНЕНИЕ ОБЯЗАННОСТЕЙ Директора

Директор школы Петелья Наталья Владимировна

Документ подписан электронной подписью

Ш №238

08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

Волейбол.

10-11 класс

Направление: физкультурно-спортивное

Программу составила:
учитель/преподаватель
физической культуры
Траневская Н.Н.

Санкт-Петербург
2023-2024 учебный год

Паспорт программы

№		
1.	Тип программы	Программа общеобразовательных учреждений
2.	Статус программы	Рабочая программа учебного курса
3.	Название, автор и год издания программы линейного или тематического курса внеурочной деятельности; авторской программы, методической разработки, учебной литературы, на основе которых разработана Рабочая программа	Программа, разработанная на основе Примерной программы по физической культуре. 5-9 классы (стандарт второго поколения). – М.: Просвещение, 2011 и Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / Авт.сост.: В.И. Лях, А.А. Зданевич. – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 128 с.
4.	Категория обучающихся	11 класс (16-17 лет)
5.	Срок освоения программы	1 год
6.	Объём учебного времени	34 часа
7.	Форма обучения	Очная
8.	Режим занятий	1 часа в неделю

Пояснительная записка

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную** направленность.

Вид программы – модифицированная.

Актуальность программы обусловлена интересом детей к спортивным играм. В образовательном процессе применяются физкультурно-оздоровительные, игровые технологии, формируются гигиенические навыки и навыки здорового образа жизни, личностные и физические качества учащихся.

Целесообразность ее заключается в сочетании оздоровительной и спортивной направленности, развитии всех физических качеств и одновременном ознакомлении со спортивными играми такими как – мини-футбол, баскетбол, волейбол и подвижными играми. В процессе занятий у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Цель программы – углубить знания о видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщение к регулярным занятиям спортом, приобрести необходимые знания и умения.

Основными **задачами** программы являются:

Образовательные:

1. Знания и соблюдение правил техники безопасности, личной гигиены.
2. Приобретение необходимых теоретических знаний.
3. Приобретение знаний и навыков практического судейства соревнований.
4. Углубить знания технико-тактических действий в спортивной игре волейбол.

Развивающие:

1. Развивать лидерские качества.
2. Способствовать улучшению всех физических качеств, внимания, координации движений, силы, быстроты, ловкости, выносливости.
3. Овладение основными приемами техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите.

4. Обогащение двигательного опыта: бега, прыжков, метания в цель, на дальность, преодоление препятствий.

Воспитательные:

1. Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.
2. Подготовка учащихся к соревнованиям и сдаче норм ГТО.
3. Привития интереса к занятиям спортивными играми и воспитания спортивного трудолюбия.

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что между игровыми занятиями проводятся занятия ОФП (общей физической подготовки). Для реализации поставленных в программе задач используются задания с использованием различных общеразвивающих упражнений, эстафеты с использованием всевозможного инвентаря, подвижные игры, применяемые для игры в волейбол с соблюдением основных правил, занятия с просмотром видеосюжетов.

Каждое занятие начинается с разминки – общеразвивающих, специальных и подводящих упражнений. Заканчивается занятие игрой малой интенсивности или дыхательной гимнастикой и упражнениями, корректирующими осанку.

Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа

Программа составлена для учащихся 11 классов и предназначена для внеурочной формы занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений, где используется программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика. Данная программа адресована на работу с учащимися 11 классов. В группу принимаются все желающие и девочки и мальчики. Набор детей в группу свободный.

Программа содержит учебно-тематическое планирование спортивных занятий, с помощью которых формируются универсальные учебные действия; личностные, метапредметные, предметные.

Требования к уровню подготовки

Результаты освоения программы по физической культуре выполняют двоякую функцию. С одной стороны, они предназначены для оценки успешности овладения обучающимися программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно предметными, личностными и метапредметными результатами.

Предметные результаты

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдение за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

Знания о физической культуре

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развитие физических качеств;

- разработать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать их в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, называть великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств,
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечить их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельностью;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты, так же, как предметные и личностные, проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятия красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятия спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Прогнозируемые результаты и способы их проверки

В результате регулярного посещения занятий ученик получит знания о правилах и возникновении спортивных игр. Повысит уровень своей физической подготовленности и приобретет навыки и умения по изучаемым спортивным играм. У занимающихся развиваются основные физические качества – сила, гибкость, быстрота, ловкость, меткость, выносливость и координация движений при занятиях общей физической подготовки. Формируется интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом. Ученик будет знать о способах самоконтроля за самочувствием, методы закаливания, основы здорового образа жизни.

К концу года обучения занимающийся будет:

- Знать правила безопасного поведения на занятиях ОФП, подвижных и спортивных игр.
- Овладеет знаниями о самопомощи и первой помощи при получении травмы.
- Уметь играть в волейбол по правилам.
- Уметь организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели.
- Технически и тактически правильно выполнять предусмотренные учебной программой контрольные упражнения.
- Будет способен активно включаться в коллективную деятельность и взаимодействовать со сверстниками.
- Знать жесты судей и правила игры.

Способы проверки результата

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутри школьных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится, учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система оценивания и отслеживания результатов обучения учащихся.

Для диагностики успешности овладения учащимися содержания программы ведется журнал, где отражаются результаты наблюдений, отслеживается рост достижений учеников, составляются сводные таблицы результатов.

Наблюдения проводятся каждое занятие. Результаты фиксируются.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности.	Во время занятий
2.	Волейбол	34
	Всего	34

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата проведе ния	Кол-во часов	Наименование раздела и тем	Вид деятельности ученика	Форма занятия
Раздел №1. Волейбол(34ч)					
1.	Сентяб рь	1	Вводный. Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. Правила соревнований по волейболу.	Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. Правила соревнований по волейболу. ОРУ. Эстафеты с элементами волейбола. Развитие скоростно-силовых способностей.	Вводное занятие
2	Сентяб рь	1	Стойка волейболиста. Передвижения игрока.	ОРУ с набивным мячом. Бег с ускорением. Правила соревнований по волейболу. Передача мяча в парах. Развитие скоростно-силовых способностей.	комплексное занятие
3	Сентяб рь	1	Стойка, передвижения волейболиста. Передача мяча.	ОРУ. Бег 500. Эстафеты с мячом. Стойка, передвижения волейболиста. Передача над собой. Развитие скоростных качеств.	комплексное занятие

4	Сентябрь	1	Стойка, передвижения волейболиста. Передача мяча в парах.	ОРУ с мячом. Стойка, передвижения волейболиста. Передача мяча в парах. Подвижные игры с элементами волейбола.	комплексное занятие
5	Октябрь	1	Передача мяча над собой. 6-мин. бег.	Беговые и прыжковые упражнения Бег 6 мин. Остановки и перемещения приставным шагом. Передача мяча над собой.	комплексное занятие
6	Октябрь	1	Передача мяча через сетку. Эстафеты с мячом.	ОРУ с мячом. Передача мяча через сетку. Эстафеты с мячом. Развитие координационных способностей.	комплексное занятие
7	Октябрь	1	Передача мяча в парах через зону. Подвижные игры.	ОРУ в парах. Упражнения с набивными мячами. Передача мяча в парах через зону. Подвижные игры «Перестрелка», «пятнашки парами».	игровое занятие
8	Октябрь	1	Прием мяча снизу двумя руками.	ОРУ в парах. Прием мяча снизу двумя руками. Челночный бег 3х10м. Эстафеты с мячом. Развитие скоростно-силовых способностей.	комплексное занятие
9	Ноябрь	1	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	Подбор подводящих упражнений. Ходьба, бег лицом, спиной вперед. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Подвижные игры.	комплексное занятие
10	Ноябрь	1	Нижняя прямая подача мяча.	ОРУ со скакалкой. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.	комплексное занятие
11	Ноябрь	1	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещения приставным и скрестным шагом. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прием мяча снизу. Эстафеты с элементами волейбола.	комплексное занятие
12	Ноябрь	1	Прием мяча снизу после подачи.	ОРУ со скакалкой Стойка игрока. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прием мяча снизу после подачи. Эстафеты с элементами волейбола.	совершенствование

13	Декабрь	1	Комбинация из разученных элементов.	Бег с препятствием и изменением направления. Перемещение в стойке. Передача мяча над собой. Прием мяча снизу. Учебная игра.	игровое занятие
14	Декабрь	1	Комбинация из разученных элементов.	ОРУ с гимнастической палкой. Перемещения в стойке. Передача мяча над собой. Прием мяча снизу. Эстафеты с элементами волейбола.	комплексное занятие
15	Декабрь	1	Комбинация из разученных элементов в парах.	Бег с препятствием и изменением направления. Перемещение в стойке. Передача мяча над собой. Прием мяча снизу. Учебная игра.	совершенствование
16	Декабрь	1	Верхняя передача мяча в парах.	Ускорение. ОРУ с мячом. Верхняя передача. Прием сверху, снизу. Эстафеты с элементами волейбола.	комплексное занятие
17	Январь	1	Верхняя передача мяча в парах во встречных колоннах.	ОРУ с мячом. Прыжковые упражнения. Верхняя передача. Прием сверху, снизу. Учебная игра.	комплексное занятие
18	Январь	1	Верхняя передача мяча в парах через сетку.	ОРУ с мячом в парах. Прыжковые упражнения. Верхняя передача в парах через сетку. Прием сверху, снизу. Эстафеты с элементами волейбола.	игровое занятие
19	Январь	1	Передача мяча над собой во встречных колоннах.	Равномерный бег. ОРУ с обручем. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Учебная игра.	комплексное занятие
20	Февраль	1	Верхняя прямая подача.	Равномерный бег. ОРУ. Верхняя прямая подача. Прием снизу, сверху. Эстафеты с элементами волейбола.	совершенствование
21	Февраль	1	Верхняя прямая подача мяча в заданную зону.	Равномерный бег. ОРУ. Верхняя прямая подача мяча в заданную зону. Прием снизу, сверху. Учебная игра.	игровое занятие
22	Февраль	1	Отбивание мяча кулаком.	Ускорения, прыжковые упражнения. ОРУ. Передача, отбивание кулаком. Эстафеты с элементами волейбола.	комплексное занятие

23	Февраль	1	Отбивание мяча кулаком через сетку.	Равномерный бег. Прыжковые упражнения. ОРУ. Отбивание мяча кулаком через сетку. Подвижные игры.	игровое занятие
24	Март	1	Прямой нападающий удар.	ОРУ. Поддачи. Передачи. Прием мяча. Прямой нападающий удар. Эстафеты с элементами волейбола.	комплексное занятие
25	Март	1	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. Прием мяча после подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра.	комплексное занятие
26	Март	1	Прямой нападающий удар после передачи.	Передача в парах. Прием снизу, сверху. Прямой нападающий удар после передачи. Эстафеты с элементами волейбола.	комплексное занятие
27	Апрель	1	Нападающий удар в тройках через сетку.	Нижняя прямая подача с 3-6м, передача вперед. Прием мяча после подачи. Передача в тройках. Нападающий удар в тройках через сетку. Учебная игра.	игровое занятие
28	Апрель	1	Тактика свободного нападения.	Подача. Прием. Передача в тройках. Нападающий удар. Эстафеты с элементами волейбола.	комплексное занятие
29	Апрель	1	Тактика свободного нападения.	Нижняя прямая подача с 3-6м, передача вперед. Прием мяча после подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра.	игровое занятие
30	Апрель	1	Нападающий удар. Одиночное блокирование.	Передача в парах, тройках. Нападающий удар. Одиночное блокирование. Эстафеты с элементами волейбола.	комплексное занятие
31	Май	1	Нападающий удар. Групповое блокирование.	Подача. Передача. Прием, Групповое блокирование. Нападающий удар. Правила игры. Учебная игра.	комплексное занятие
32	Май	1	Комбинация из разученных элементов.	Верхняя подача. Передача в тройках. Нападающий удар. Блокирование. Эстафеты с элементами волейбола.	совершенствование

33	Май	1	Учебно-тренировочная игра.	Верхняя подача. Передчаи прием снизу. Правила соревнований. Жесты судей. Учебная игра.	теоретическое игровое зан
34	Май	1	Учебно-тренировочная игра.	Передача в парах, тройках. Нападающий удар. Групповое блокирование. Правила соревнований. Учебная игра.	теоретическое игровое зан
	Всего:	34ч			

Ожидаемый результат.

В процессе занятий у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях.

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического совершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде, а также успешная сдача норм ГТО.

Перечень учебно-методических средств обучения.

Перечень учебно-практического оборудования

1. Стенка гимнастическая.
2. Дорожка для прыжков в длину с места.
3. Канат для лазанья с механизмом крепления.
4. Скамейка гимнастическая жесткая.
5. Мишени для метания.
6. Уголки навесные для подтягивания.
7. Коврики гимнастические.
8. Маты гимнастические.
9. Мяч набивной (1 кг, 2 кг).
10. Мяч малый (теннисный).
11. Скакалки, обручи гимнастические, палки гимнастические.
12. Мяч волейбольный.
13. Секундомер, рулетка.
14. Кубики.

Литература для учителя

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов (В.И. Лях, А.А. Зданевич – М.: Просвещение 2010).
2. Физическая культура. 10-11 классы.: учебник для общеобразовательных организаций/ (М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.); ппод ред. М.Я. Виленского. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014, 2019 – 239 с.
3. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации /авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель, 2014, - 167 с.
4. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева. – М.: Планета, 2013. – 336 с.

5. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Изд-во НИЦ ЭНАС, 2002.
6. Ивойлов А.В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
7. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.

Учебно-методическое обеспечение предмета

1. <http://spo.1september.ru/> - электронная версия газеты "Спорт в школе" приложение к "1 сентября".
2. <http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.
3. <http://www.google.com.ru/> Google.
4. www.lib.sportedu.ru/ [Физическая культура](#). Научно-методический журнал.
5. www.lib.sportedu.ru/ [Теория и практика физической культуры](#). Научно-теоретический журнал.
6. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm/> Российский журнал «Физическая культура»
7. <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm/> Журнал «Теория и практика физической культуры».
8. <http://sportrules.boom.ru/> Правила различных спортивных игр.
9. <http://sportrules.boom.ru/> Ссылки на страницы с ПРАВИЛАМИ спортивных игр.

Список литературы для учащихся:

1. Физическая культура 10, 11 классы учебник для общеобразовательных организаций (базовый уровень) под редакцией В. И. Лях, М. Просвещение 2019.
2. Физическая культура 8, 9 классы учебник для общеобразовательных организаций под редакцией В. И. Лях, М. Просвещение 2019.