

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области

Открытое акционерное общество "Российские железные дороги"

РЖД лицей №13

СОГЛАСОВАНА

Протокол МС №1
от «28» августа 2025 г.
Заместитель директора по УМР

 Волгина М.П.

УТВЕРЖДЕНА

Приказ №252
от «29» августа 2025 г.
Директор

 Банных Н.Л.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(ID 8083653)

"ЛЕТАЮЩИЙ МЯЧ"

для обучающихся 10-11 классов

г. Вихоревка 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Летающий мяч"

Общая характеристика

Волейбóл ([англ.](#) volleyball от volley — «удар с лёту» и ball — «мяч») — вид [спорта](#), командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной [площадке](#), разделённой [сеткой](#), стремясь направить [мяч](#) на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (*добить до пола*), либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).

Волейбол — неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Летающий мяч"

Цели

формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.

Задачи:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;
- обучение учащихся жизненно-важным двигательным навыкам и умениям;
- формирование сборной команды школы по волейболу, приобретение волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на соревнованиях.
- овладение теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- развитие у учащихся основных двигательных качества: силы, ловкости, быстроты движений, скоростно-силовых качества, выносливости.
- воспитание у учащихся нравственных качеств: целеустремлённости и воли, дисциплинированности и умению мобилизовать в нужный момент свои

физические и духовные силы.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Летающий мяч" В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Место курса

Рабочая программа учебного предмета, учебного курса (в т.ч. внеурочной деятельности), учебного модуля «Летающий мяч», в соответствии с планом внеурочной деятельности» реализуется в 10-11 классах через план внеурочной деятельности ООП основного общего образования РЖД лицея №13.

Рабочая программа рассчитана на 136 часов:

Год обучения	Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в год
Первый	10	2	68
Второй	11	2	68

Срок реализации – 2 лет

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Летающий мяч"

Формы проведения

разновозрастное сотрудничество, консультации, взаимопроверки, дебаты, дискуссии. Тесты, зачеты, игра с правилами

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Летающий мяч"

10 КЛАСС

Вводное занятие.

Техника безопасности в спортивном зале. Гигиена. Ознакомление с правилами игры в волейбол.

Обучение стойкам и перемещениям.

Стойкой называется положение игрока, удобное для осуществления перемещений по площадке и выхода в исходное положение для выполнения технического приема. В зависимости от предстоящих игровых действий волейболист занимает стойку, рациональную для определенного вида действия.

Перемещения в игре применяют при выборе места для атакующих и защитных действий. Они бывают самыми различными: иногда предельно быстрые и завершаются мгновенной остановкой для приема мяча после удара, падением или перекатом; иногда оптимально ускоренные, для выполнения нападающего удара.

Особенности перемещений обусловлены характером выполнения предстоящих действий. Однако все виды перемещений объединяют плавность и мягкость их выполнения, что достигается благодаря неполному выпрямлению ног в коленных суставах и отсутствию маховых движений руками.

Примерные упражнения

1. Занимающиеся принимают положение соответствующей стойки и выполняют шаги влево, вправо, вперед, назад.
2. Из положения заданной стойки учащиеся выполняют поворот вправо или влево и имитируют верхнюю передачу.
3. Держась правой рукой за руку партнера, ученик выпадом правой ногой вперед принимает низкую стойку, поворачиваясь налево, приседает до касания пяткой правой ноги ягодицы и делает перекат на правой стороне спины. Обратным махом левой ногой, держась за руку партнера, встает. Партнер проходит сбоку от выполняющего упражнение.

Обучение передач мяча.

Обучение этому игровому приему начинают с верхней передачи. Решающим условием в овладении техникой здесь является выход и правильное положение рук на мяче. При объяснении детям верхней передачи внимание сосредоточивают на

правильной стойке волейболиста и положении рук для передачи. Подводящие упражнения направляют на то, чтобы занимающиеся правильно располагали пальцы и кисти рук на мяче в положении, когда мяч у лица. Это способствует созданию представления о положении рук во время передачи.

Обучение подаче.

Обучение всем игровым приемам, в том числе и подачам, начинают с показа, объяснения и опробывания приема с целью создания правильного представления о характере движения. Далее прием разучивают в упрощенных, специально созданных условиях, где занимающиеся овладевают правильной структурой выполнения изучаемого способа подачи. Затем подачу разучивают в усложненных условиях, близких к игровым, где занимающиеся готовятся к свободному выполнению подач в игре. И, наконец, изучаемый способ закрепляется в игре. Целесообразно обучение подачам сочетать с совершенствованием передачи после первых успехов в овладении нижними подачами их совершенствуют, сочетая с верхними передачами, а верхние подачи — с нижними передачами.

Обучение нападающим ударам.

Перед изучением нападающих ударов должны быть освоены прыжки и верхние подачи. Прыжки для нападающего удара изучают слитно. Обращают внимание на отталкивание и напрыгивание толчком левой ноги. Полезно выполнять напрыгивание через какое-либо препятствие, например через гимнастическую скамейку. По мере овладения напрыгиванием скамейку переносят к сетке. Постепенно приближая скамейку к сетке, занимающихся приучают к вертикальному прыжку. Следят за тем, чтобы в момент напрыгивания учащиеся все больше выносили вперед ноги, к самой средней линии.

Далее изучают ударное движение. Здесь полезно повторить подводящие упражнения с метанием мяча одной и двумя руками, применяемые при обучении верхней прямой подаче. Особую ценность представляет следующее упражнение. Игрок, стоя на полу, поднимает вперед-вверх руку с мячом, затем, отклоняя (но немного) туловище назад и поворачиваясь вправо (отводя плечо назад), поднимает руку с мячом в положение замаха.

Обучение блокированию.

Блок — это наиболее действенное средство нейтрализации нападающих ударов соперника. Блокирование является основным оружием обороны. Индивидуальное и групповое блокирование по характеру тактических защитных действий подразделяется на зонное и ловящее. Первый вид блокирования предпочтителен для команд, имеющих рослых игроков,

отличающихся хорошей прыгучестью, способных обеспечить равновысокий и плотный блок; второй применяют игроки с высокой индивидуальной техникой блокирования – этот блок должен быть плотным и ставиться точно против направления удара.

Тактика игры в волейбол.

Тактика защитных действий состоит из четкого взаимодействия игроков передней линии (блокирование и страховка), игроков задней линии между собой и, наконец, взаимодействия игроков задней и передней линий.

Существуют две основные игры в защите: углом вперед, когда игрок зоны 6 осуществляет страховку в зоне нападения, и углом назад, когда игрок зоны 6 находится сзади, у лицевой линии. Начинающие волейболисты осваивают в первую очередь систему игры в защите углом вперед и лишь на последующих этапах, при многолетней тренировке, переходят к системе игры углом назад.

Итоговое занятие.

Проверка техники выполнения волейбольных приемов. Игра - соревнование.

11 КЛАСС

Вводное занятие.

Техника безопасности в спортивном зале. Гигиена. Ознакомление с правилами игры в волейбол.

Обучение стойкам и перемещениям.

Стойкой называется положение игрока, удобное для осуществления перемещений по площадке и выхода в исходное положение для выполнения технического приема. В зависимости от предстоящих игровых действий волейболист занимает стойку, рациональную для определенного вида действия.

Перемещения в игре применяют при выборе места для атакующих и защитных действий. Они бывают самыми различными: иногда предельно быстрые и завершаются мгновенной остановкой для приема мяча после удара, падением или перекатом; иногда оптимально ускоренные, для выполнения нападающего удара.

Особенности перемещений обусловлены характером выполнения предстоящих действий. Однако все виды перемещений объединяют плавность и мягкость их выполнения, что достигается благодаря неполному выпрямлению ног в коленных суставах и отсутствию маховых движений руками.

Примерные упражнения

1. Занимающиеся принимают положение соответствующей стойки и выполняют шаги влево, вправо, вперед, назад.
2. Из положения заданной стойки учащиеся выполняют поворот вправо или влево и имитируют верхнюю передачу.
3. Держась правой рукой за руку партнера, ученик выпадом правой ногой вперед принимает низкую стойку, поворачиваясь налево, приседает до касания пяткой правой ноги ягодицы и делает перекат на правой стороне спины. Обратным махом левой ногой, держась за руку партнера, встает. Партнер проходит сбоку от выполняющего упражнение.

Обучение передачам мяча.

Обучение этому игровому приему начинают с верхней передачи. Решающим условием в овладении техникой здесь является выход и правильное положение рук на мяче. При объяснении детям верхней передачи внимание сосредоточивают на правильной стойке волейболиста и положении рук для передачи. Подводящие упражнения направляют на то, чтобы занимающиеся правильно располагали пальцы и кисти рук на мяче в положении, когда мяч у лица. Это способствует созданию представления о положении рук во время передачи.

Обучение подаче.

Обучение всем игровым приемам, в том числе и подачам, начинают с показа, объяснения и опробывания приема с целью создания правильного представления о характере движения. Далее прием разучивают в упрощенных, специально созданных условиях, где занимающиеся овладевают правильной структурой выполнения изучаемого способа подачи. Затем подачу разучивают в усложненных условиях, близких к игровым, где занимающиеся готовятся к свободному выполнению подач в игре. И, наконец, изучаемый способ закрепляется в игре. Целесообразно обучение подачам сочетать с совершенствованием передачи после первых успехов в овладении нижними подачами их совершенствуют, сочетая с верхними передачами, а верхние подачи — с нижними передачами.

Обучение нападающим ударам.

Перед изучением нападающих ударов должны быть освоены прыжки и верхние подачи. Прыжки для нападающего удара изучают слитно. Обращают внимание на отталкивание и напрыгивание толчком левой ноги. Полезно выполнять напрыгивание через какое-либо препятствие, например через гимнастическую скамейку. По мере овладения напрыгиванием скамейку переносят к сетке. Постепенно приближая скамейку к сетке, занимающихся приучают к вертикальному прыжку. Следят за тем, чтобы в момент

напрыгивания учащиеся все больше выносили вперед ноги, к самой средней линии.

Далее изучают ударное движение. Здесь полезно повторить подводящие упражнения с метанием мяча одной и двумя руками, применяемые при обучении верхней прямой подаче. Особую ценность представляет следующее упражнение. Игрок, стоя на полу, поднимает вперед-вверх руку с мячом, затем, отклоняя (но немного) туловище назад и поворачиваясь вправо (отводя плечо назад), поднимает руку с мячом в положение замаха.

Обучение блокированию.

Блок – это наиболее действенное средство нейтрализации нападающих ударов соперника. Блокирование является основным оружием обороны.

Индивидуальное и групповое блокирование по характеру тактических защитных действий подразделяется на зонное и ловящее. Первый вид блокирования предпочтителен для команд, имеющих рослых игроков, отличающихся хорошей прыгучестью, способных обеспечить равновысокий и плотный блок; второй применяют игроки с высокой индивидуальной техникой блокирования – этот блок должен быть плотным и ставиться точно против направления удара.

Тактика игры в волейбол.

Тактика защитных действий состоит из четкого взаимодействия игроков передней линии (блокирование и страховка), игроков задней линии между собой и, наконец, взаимодействия игроков задней и передней линий.

Существуют две основные игры в защите: углом вперед, когда игрок зоны б осуществляет страховку в зоне нападения, и углом назад, когда игрок зоны б находится сзади, у лицевой линии. Начинающие волейболисты осваивают в первую очередь систему игры в защите углом вперед и лишь на последующих этапах, при многолетней тренировке, переходят к системе игры углом назад.

Итоговое занятие.

Проверка техники выполнения волейбольных приемов. Игра - соревнование.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- -ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- -готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- -готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- -готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- -принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- -неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

- -российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- -уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

- -формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- -воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

- -гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
- -признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;
- -мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- -интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;
- -готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- -приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- -готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным,

религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

- -нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- -принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- -способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- -формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- -развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

- -мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;
- -готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- -экологическая культура, бережные отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-

экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

- -эстетические отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

- -ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;
- -положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

- -уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,
- -осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
- -готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- -потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности; готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- -самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- -оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- -ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- -оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- -выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- -организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- -сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- -искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- -критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- -использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- -находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- -выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- -выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- -менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- -осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- -при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт ит.д.);
- -координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- -развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- -распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

10 КЛАСС

Ученик научится:

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;

Ученик получит возможность научиться:

- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т.д.);
- выполнять технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

11 КЛАСС

Ученик научится:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

- использовать спортивные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;

Ученик получит возможность научиться:

- излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводное занятие.	2	Техника безопасности в спортивном зале. Гигиена. Ознакомление с правилами игры в волейбол.	Разновозрастное сотрудничество	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev
2	Обучение стойкам и перемещениям.	2	Перемещения в игре применяют при выборе места для атакующих и защитных действий. Обучение этому игровому приему	Консультации	
3	Обучение передач мяча.	8	начинают с верхней передачи. Решающим условием в	Взаимопроверки	

4	Обучение подаче.	6	<p>овладении техникой здесь является выход и правильное положение рук на мяче.</p> <p>Обучение всем игровым приемам, в том числе и подачам, начинают с показа, объяснения и опробывания приема с целью создания правильного представления о характере движения.</p>	Разновозрастное сотрудничество
5	Обучение нападающим ударам.	20	<p>Перед изучением нападающих ударов должны быть освоены прыжки и верхние подачи.</p>	Консультации

6	Обучение блокированию.	4	<p>Прыжки для нападающего удара изучают слитно.</p> <p>Блок – это наиболее действенное средство нейтрализации нападающих ударов соперника.</p> <p>Блокирование является основным оружием обороны.</p>	Игра
7	Тактика игры в волейбол.	24	<p>Тактика защитных действий состоит из четкого взаимодействия игроков передней линии (блокирование и страховка), игроков задней</p>	<p>Дискуссии. Игра</p>

			линии между собой и, наконец, взаимодействия игроков задней и передней линий.	
8	Итоговое занятие.	2	Проверка техники выполнения волейбольных приемов. Игра - соревнование.	Тесты. Игра
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68		

11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводное занятие.	2	Техника безопасности в спортивном зале. Ознакомление с правилами игры в волейбол. Особенности перемещений обусловлены характером выполнения предстоящих действий.	Разновозрастное сотрудничество	
2	Обучение стойкам и перемещениям.	2	Однако все виды перемещений объединяют плавность и мягкость их выполнения, что достигается благодаря неполному	Консультации	

3	Обучение передачам мяча.	8	<p>выпрямлению ног в коленных суставах и отсутствию маховых движений руками.</p> <p>Подводящие упражнения направляют на то, чтобы занимающиеся правильно располагали пальцы и кисти рук на мяче в положении, когда мяч у лица. Это способствует созданию представления о положении рук во время передачи.</p>	Взаимопроверки	
4	Обучение подаче.	6	<p>Далее прием разучивают в упрощенных, специально</p>	Разновозрастное сотрудничество	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev

5	Обучение нападающим ударам.	20	<p>созданных условиях, где занимающиеся овладевают правильной структурой выполнения изучаемого способа подачи. Затем подачу разучивают в усложненных условиях, близких к игровым, где занимающиеся готовятся к свободному выполнению подач в игре.</p> <p>Перед изучением нападающих ударов должны быть освоены прыжки и верхние подачи. Прыжки для нападающего</p>	Консультации
---	-----------------------------	----	---	--------------

6	Обучение блокированию.	4	<p>удара изучают слитно.</p> <p>Индивидуальное и групповое блокирование по характеру тактических защитных действий подразделяется на зонное и ловящее.</p> <p>Существуют две основные игры в защите: углом вперед, когда игрок зоны б осуществляет страховку в зоне нападения, и углом назад, когда игрок зоны б находится сзади, у лицевой линии.</p>	Игра
7	Тактика игры в волейбол.	24	<p>Проверка техники выполнения</p>	<p>Дискуссии. Игра</p>
8	Итоговое занятие.	2		Тесты. Игра

**ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ
ПО ПРОГРАММЕ**

68

волейбольных
приемов. Игра -
соревнование.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Инструктаж по ТБ. Совершенствование стоек и перемещений	2		2	
2	Верхняя передача мяча. Двухсторонняя игра	2		2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev
3	Нападающий удар - приему снизу (в парах). Игры	2		2	
4	2 передача мяча. Передачи после ускорений. Волейбол	2		2	
5	Нападающий удар через сетку – блокирование. Игры	2		2	
6	Подачи по номерам. Прием подач. Учебная игра	2		2	
7	Обучение функциям игрока «либеро». Волейбол	2		2	
8	Нападающий удар с высоких передач. Волейбол	2		2	
9	Передачи в тройках со связующим. Учебная игра	2		2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev
10	Нападающий удар со средних передач. Учебная игра	2		2	

11	Подачи через сетку по номерам. Учебная игра	2	2	
12	Обучение функциям связующего игрока. Волейбол	2	2	
13	Розыгрыш атакующих комбинаций. Учебная игра	2	2	
14	Нападающий удар с низких передач. Игра в волейбол	2	2	
15	Обучение подачам на «слабого» игрока. Игра	2	2	
16	Выход связующего по номерам при своей подаче. Игра	2	2	
17	Выход связующего по номерам при чужой подаче. Игры	2	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev
18	Индивидуальные действия в нападении. Игра	2	2	
19	Групповые взаимодействия. Учебная игра	2	2	
20	Нападающий удар из 4 номера (прострел). Игра	2	2	
21	Передача мяча в прыжке, отбивание мяча кулаком над сеткой, игра от сетки. Учебная игра	2	2	
22	Нападающий удар из 3 номера (метр, взлет). Игра	2	2	
23	Расстановка игроков. Игра	2	2	
24	Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Игры	2	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev

25	Нападающий удар – одиночное блокирование. Волейбол	2		2
26	Защитные действия. Учебная игра	2		2
27	Тактика игры в защите. Игра	2		2
28	Нападающий удар - групповое блокирование. Игра	2		2
29	Тактика игры в нападении. Двухсторонняя игра	2		2
30	2 передача поворот пасующего плечом к сетке. Игра	2		2
31	Розыгрыш комбинаций. Игра по заданию	2		2
32	Расстановка игроков. Подстраховка. Игра	2		2
33	Нападающий удар со второй линии. Игра по заданию	2		2
34	Проверка техники выполнения волейбольных приемов. Игра	2		2
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev>

11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Инструктаж по ТБ. Совершенствование стоек и перемещений	2		2	
2	Верхняя передача мяча. Двухсторонняя игра	2		2	
3	Нападающий удар - приему снизу (в парах). Игры	2		2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev
4	2 передача мяча. Передачи после ускорений. Волейбол	2		2	
5	Нападающий удар через сетку – блокирование. Игры	2		2	
6	Подачи по номерам. Прием подач. Учебная игра	2		2	
7	Обучение функциям игрока «либеро». Волейбол	2		2	
8	Нападающий удар с высоких передач. Волейбол	2		2	
9	Передачи в тройках со связующим. Учебная игра	2		2	
10	Нападающий удар со средних передач. Учебная игра	2		2	
11	Подачи через сетку по номерам. Учебная игра	2		2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev

12	Обучение функциям связующего игрока. Волейбол	2	2
13	Розыгрыш атакующих комбинаций. Учебная игра	2	2
14	Нападающий удар с низких передач. Игра в волейбол	2	2
15	Обучение подачам на «слабого» игрока. Игра	2	2
16	Выход связующего по номерам при своей подаче. Игра	2	2
17	Выход связующего по номерам при чужой подаче. Игры	2	2
18	Индивидуальные действия в нападении. Игра	2	2
19	Групповые взаимодействия. Учебная игра	2	2
20	Нападающий удар из 4 номера (прострел). Игра	2	2
21	Передача мяча в прыжке, отбивание мяча кулаком над сеткой, игра от сетки. Учебная игра	2	2
22	Нападающий удар из 3 номера (метр, взлет). Игра	2	2
23	Расстановка игроков. Игра	2	2
24	Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Игры	2	2
25	Нападающий удар – одиночное блокирование. Волейбол	2	2

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev>

26	Защитные действия. Учебная игра	2	2	
27	Тактика игры в защите. Игра	2	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev
28	Нападающий удар - групповое блокирование. Игра	2	2	
29	Тактика игры в нападении. Двухсторонняя игра	2	2	
30	2 передача поворот пасующего плечом к сетке. Игра	2	2	
31	Розыгрыш комбинаций. Игра по заданию	2	2	
32	Расстановка игроков. Подстраховка. Игра	2	2	
33	Нападающий удар со второй линии. Игра по заданию	2	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev
34	Проверка техники выполнения волейбольных приемов. Игра	2	2	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68

