

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 1 имени Героя Советского Союза  
Григория Васильевича Баламуткина»

ПРИНЯТА

на педагогическом совете  
Протокол №1 от 30.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом МБОУ «СОШ №1  
имени Героя Советского Союза  
Г.В. Баламуткина»

от 30.08.2023г. №309

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**«Волейбол»**

**10-11 класс**

Составитель:

Давыденко Ю.В., учитель физической культуры  
Ненашкина К.Ю., учитель физической культуры

## Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

**Личностные результаты** освоения основной образовательной программы обучающимися отражают готовность и способность обучающихся руководствоваться сформированной внутренней позицией личности, системой ценностных ориентации, позитивных внутренних убеждений, соответствующих традиционным ценностям российского общества, расширение жизненного опыта и опыта деятельности в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

### **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 общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

### **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 и труде;
- идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

### **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 и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

### **эстетического воспитания:**

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;
- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;
- убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
- готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

### **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;

**трудового воспитания:**

- готовность к труду, осознание ценности мастерства, 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;

**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;

**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 познания мира;
- осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

**Метапредметные результаты** освоения основной образовательной программы должны отражать:

**Овладение универсальными учебными познавательными действиями:**

а) базовые логические действия:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее 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;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

б) базовые исследовательские действия:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

способность и готовность 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 ее 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 приобретенный опыт;

разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

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;

в) работа с информацией:

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 учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, ее 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.

**Овладение универсальными коммуникативными действиями:**

а) общение:

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;

развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

б) совместная деятельность:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

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

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

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

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;  
координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;  
осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

**Овладение универсальными регулятивными действиями:**

а) самоорганизация:

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

самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом 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 приобретенный опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

б) самоконтроль:

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

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

использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:

самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе; саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;

внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;

эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;

социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;

г) принятие себя и других людей:

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;

признавать свое право и право других людей на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

## **Содержание курса внеурочной деятельности**

### **10 класс**

#### **Теоретическая подготовка**

История волейбола, возникновение волейбола и его развитие, техника безопасности. Правила соревнований, правила игры, площадка, инвентарь, жесты судей, поведение игроков. Жеребьевка перед соревнованиями, гигиена, врачебный контроль, первая помощь при ушибах, требования к спортивной одежде.

#### **Специальная Физическая Подготовка**

Бег с остановками, приставными шагами, приседания с резким выпрыгиванием, выпрыгивание на возвышенность. Прыжки на одной и обеих ногах. Броски набивного мяча после подпрыгивания, над собой с последующей ловлей. То же в парах. Упражнения для развития лучезапястных суставов, голеностопных суставов. Волейбольные передачи футбольного, баскетбольного мячей. Передачи на дальность. Броски из-за головы.

#### **Общая Физическая Подготовка**

Бег на короткие дистанции, челночный бег, бег с изменением направления по сигналу, прыжки со скакалкой, через барьеры, в высоту с места и с разбега. Бег с внешним сопротивлением. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Подтягивания, отжимания, прыжки с отягощениями. Метания. Выполнение учебных нормативов: бег 30 метров, челночный бег, прыжок в длину, прыжок вверх, метание мяча.

#### **Технико-Тактическое мастерство**

Техника нападения. Передвижения: в стойке волейболиста, приставной шаг, повороты в движении, прыжки. Приём мяча: на уровне груди, высокого мяча, низкого мяча. Передачи: над собой, во встречных колоннах, с перемещением, отбивание мяча, передачи у сетки, через сетку. Поддачи: в стену, через сетку, в разные стороны площадки, Нападающие удары: с места, удары кистью на месте, у стены, бросок малого мяча через сетку, удары после подбрасывания. Техника защиты. Приём снизу после набрасывания, после ударов, после подачи. Приём мяча сверху двумя после броска в стену, после набрасывания, после подачи. Тактика нападения. Выбор места для подачи, для передачи партнёру, подача на точность по зонам, передачи через сетку на свободное место, на игрока, слабо владеющего мячом. Взаимодействие игроков. Общешкольные, районные соревнования. Подвижные игры с элементами спортивных игр, игры по упрощенным правилам, многократное выполнение технических приёмов. Учебная игра.

### **11 класс**

**Основы знаний по волейболу.** Терминология избранной игры. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

#### **Общеразвивающие физические упражнения**

##### **Развитие скоростных способностей:**

ходьба и бег в различных направлениях в максимальном темпе с внезапными остановками и выполнение различных заданий. Бег на месте в максимальном темпе, повторный бег в горку и с горки с максимальной скоростью, повторное пробегание скоростных дистанций с изменяющимся интервалом отдыха. Бег по разметкам и на дистанцию 60 м, 100м с максимальной скоростью, бег с ускорениями из разных исходных положений, с собиранием малых предметов, прыжки через скакалку на месте и в движении, эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

##### **Развитие выносливости:**

равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности, непрерывный бег с чередованием скорости передвижения в режиме умеренной и максимальной интенсивности, кроссовый бег, полосы препятствий с увеличенным объемом разнообразных прыжковых упражнений, спортивные игры с увеличивающимся временем игры, ходьба на лыжах по пересеченной местности. Бег с гандикапом.

##### **Развитие силовых способностей:**

ходьба в глубоком приседе, прыжки на месте из разных исходных положений, прыжки на одной и обеих ногах, с продвижением вперед, по кругу, змейкой, на месте, с поворотом на 180<sup>0</sup> и 360<sup>0</sup>. Прыжки со скакалкой на месте и с продвижением, прыжки в полуприседе в различных направлениях, напрыгивание на возвышение и спрыгивание с

ускорением, броски набивного мяча 1 кг из разных исходных положений. Подтягивание и отжимание туловища, приседания в различном темпе и в различных исходных положениях с отягощением, лазание по канату, сгибание туловища из положения, лежа, сгибание прямых ног из положения виса на руках, передвижение на руках в упоре лежа с помощью и самостоятельно. Комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основные мышечные группы, комплексы атлетической гимнастики с корригирующей направленностью, подвижные игры с силовой направленностью.

#### **Развитие координации:**

варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, барьерный бег, прыжки через препятствия и на точность приземления.

#### **Развитие гибкости:**

комплексы упражнений, выполняемых с большей амплитудой движений, на подвижность суставов, на напряжение и расслабление мышц, «мост» из положений стоя, лежа, полушпагат и шпагат, наклоны в разные стороны, стоя на месте, с продвижением вперед.

### **Специально-развивающие упражнения**

#### **Развитие скоростных способностей:**

ходьба и бег в различных направлениях в максимальном темпе с внезапными остановками и выполнение различных заданий. Челночный бег (чередование прохождения отрезков дистанции лицом и спиной вперед), бег с максимальной скоростью между стоек. Ускорения по прямой с выпадами в правую и левую стороны, ускорения с доставанием рукой мяча, подвешенного на разной высоте. Выполнение освоенных и тактических действий и технических приемов в быстром темпе, индивидуальные учебные задания с увеличенным объемом рывковых действий, скоростных пробежек, финтов без мяча и с мячом.

#### **Развитие силовых способностей:**

комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основные мышечные группы. Ходьба в глубоком приседе. Прыжки на одной и обеих ногах, с продвижением вперед, по кругу, змейкой, на месте, с поворотом на  $180^{\circ}$  и  $360^{\circ}$ . Прыжки со скакалкой на месте и с продвижением, прыжки в полуприседе в различных направлениях. Напрыгивание на возвышение и спрыгивание с ускорением, броски набивного мяча 1 кг из разных исходных положений, многоскоки, челночный бег с касанием пола рукой, элементы игры в баскетбол.

#### **Развитие выносливости:**

повторное пробегание скоростных дистанций с изменяющимся интервалом отдыха, непрерывный бег с чередованием скорости передвижения в режиме умеренной и максимальной интенсивности, кроссовый бег, полосы препятствий с увеличенным объемом разнообразных прыжковых упражнений, баскетбол с увеличивающимся временем игры.

#### **Развитие координации:**

акробатические упражнения, бег по рейке гимнастической скамейки, по бревну, ведение мяча между стоек, ведение мяча с изменяющимися по команде скоростью и направлением передвижения, ведение теннисного мяча.

**Тематическое планирование  
10 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество академичес ких часов	Использование электронных (цифровых) образовательных ресурсов	Форма проведения занятий
1	Теоретическая подготовка	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Беседа.
2	Специальная физическая подготовка	11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Посещение спортивных секций Организация экскурсий, Дней Здоровья и других спортивных соревнований. Проведение бесед по охране здоровья. Применение на уроках игровых моментов, физкультминуток, зарядка перед уроками. Участие в спортивных соревнованиях.
3	Общая физическая подготовка	11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Посещение спортивных секций Организация экскурсий, Дней Здоровья и других спортивных соревнований. Проведение бесед по охране здоровья. Применение на уроках игровых моментов, физкультминуток, зарядка перед уроками. Участие в спортивных соревнованиях.
4	Технико-тактическое мастерство	11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Посещение спортивных секций Организация экскурсий, Дней Здоровья и других спортивных соревнований. Проведение бесед по охране здоровья. Применение на уроках игровых моментов, физкультминуток, зарядка перед уроками. Участие в спортивных соревнованиях.
<b>ИТОГО:</b>		34		

**11 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество академических часов	Использование электронных (цифровых) образовательных ресурсов	Форма проведения занятий
1	Раздел 1 Обучение технике подачи мяча	8	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Посещение спортивных секций Организация экскурсий, Дней Здоровья и других спортивных соревнований. Проведение бесед по охране здоровья. Применение на уроках игровых моментов, физкультминуток, зарядка перед уроками. Участие в спортивных соревнованиях.
2	Техника нападения	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Посещение спортивных секций Организация экскурсий, Дней Здоровья и других спортивных соревнований. Проведение бесед по охране здоровья. Применение на уроках игровых моментов, физкультминуток, зарядка перед уроками. Участие в спортивных соревнованиях.
3	Техника защиты	5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Посещение спортивных секций Организация экскурсий, Дней Здоровья и других спортивных соревнований. Проведение бесед по охране здоровья. Применение на уроках игровых моментов, физкультминуток, зарядка перед уроками. Участие в спортивных соревнованиях..
4	Тактика защиты	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Посещение спортивных секций Организация экскурсий, Дней Здоровья и других спортивных соревнований. Проведение бесед по

				охране здоровья. Применение на уроках игровых моментов, физкультминуток, зарядка перед уроками. Участие в спортивных соревнованиях.
5	Тактика нападения	5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Посещение спортивных секций Организация экскурсий, Дней Здоровья и других спортивных соревнований. Проведение бесед по охране здоровья. Применение на уроках игровых моментов, физкультминуток, зарядка перед уроками. Участие в спортивных соревнованиях.
6	Тактика индивидуальных действий	6	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Посещение спортивных секций Организация экскурсий, Дней Здоровья и других спортивных соревнований. Проведение бесед по охране здоровья. Применение на уроках игровых моментов, физкультминуток, зарядка перед уроками. Участие в спортивных соревнованиях.
7	Игра по правилам с заданием	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Посещение спортивных секций Организация экскурсий, Дней Здоровья и других спортивных соревнований. Проведение бесед по охране здоровья. Применение на уроках игровых моментов, физкультминуток, зарядка перед уроками. Участие в спортивных соревнованиях.
ИТОГО:		34		

**Календарно-тематическое планирование  
10 класс**

№ п/п	Тема занятия	Дата
1	Инструктаж по техники безопасности при занятиях по волейболу. Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки).	08.09
2	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Учебная игра с заданиями.	15.09
3	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Учебная игра с заданиями.	22.09
4	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Учебная игра с заданиями.	29.09
5	Нижняя прямая подача на точность. Учебная игра с заданиями.	06.10
6	Верхняя прямая подача на точность. Учебная игра с заданиями.	13.10
7	Прямой нападающий удар. Учебная игра с заданиями.	20.10
8	Нападающий удар с переводом вправо (влево). Учебная игра с заданиями.	27.10
9	Передачи двумя руками сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные). Учебная игра с заданиями.	10.11
10	Приём мяча сверху двумя руками. Учебная игра с заданиями.	17.11
11	Приём мяча, отражённого сеткой. Учебная игра с заданиями.	24.11
12	Одиночное блокирование. Учебная игра с заданиями.	01.12
13	Групповое блокирование (вдвоём, втроём). Учебная игра с заданиями.	08.12
14	Страховка при блокировании. Учебная игра с заданиями.	15.12
15	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра с заданиями.	22.12
16	Групповые тактические действия в нападении и защите. Учебная игра с заданиями.	29.12
17	Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра с заданиями.	12.01
18	Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой. Техника передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки). Учебная игра с заданиями.	19.01
19	Техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча. Учебная игра с заданиями.	26.01
20	Страховка блокирующих. Учебная игра с заданиями.	02.02
21	Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Учебная игра с заданиями.	09.02
22	Тактика вторых передач и нападающих ударов из зоны № 3 (перевод влево, вправо). Учебная игра с заданиями..	16.02
23	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Учебная игра с заданиями.	23.02
24	Прямой нападающий удар (по ходу). Учебная игра с заданиями.	01.03
25	Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра с заданиями.	08.03
26	Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра с заданиями.	15.03
27	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Учебная игра с заданиями.	22.03
28	Совершенствование техники откидки. Взаимодействие в нападении с первой передачи и откидки. Учебная игра с заданиями.	29.03
29	Нападающий удар задней линии. Учебная игра с заданиями.	12.04
30	Нападающий удар с переводом вправо (влево). Учебная игра с заданиями.	19.04
31	Одиночное блокирование. Учебная игра с заданиями.	26.04
32	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	03.05
33	Совершенствование технических приемов игры. Учебная игра с заданиями.	17.05

34	Совершенствование технических приемов игры. Учебная игра с заданиями.	24.05
----	---	-------

### 11 класс

№ п/п	Тема занятия	Дата
1	<b>Обучение технике подачи мяча.</b> Нижняя прямая подача.	01.09
2	Нижняя боковая подача.	08.09
3	Верхняя прямая подача	15.09
4	Подача с вращением мяча.	22.09
5	Совершенствование. Подача с вращением мяча.	29.09
6	Подача в прыжке.	06.10
7	Совершенствование. Подача в прыжке.	13.10
8	Верхняя передача мяча	20.10
9	<b>Техника нападения.</b> Передача в прыжке	27.10
10	Нападающий удар.	10.11
11	Совершенствование. Нападающий удар.	17.11
12	<b>Техника защиты.</b> Приемы мяча.	24.11
13	Прием мяча с падением.	01.12
14	Совершенствование. Прием мяча с падением.	08.12
15	Блокирование одиночное	15.12
16	Блокирование групповое	22.12
17	<b>Тактика защиты.</b> Групповые действия в защите внутри линии и между линиями.	29.12
18	Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста.	12.01
19	Элементы баскетбола в занятиях волейболистов.	19.01
20	Индивидуальные тактические действия при приеме подач.	26.01
21	<b>Тактика нападения.</b> Индивидуальные и групповые действия нападения.	02.02
22	Индивидуальная тактика подач.	09.02
23	Индивидуальная тактика передач мяча.	16.02
24	Индивидуальная тактика приёма мяча.	23.02
25	Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.	01.03
26	<b>Тактика индивидуальных действий.</b> Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.	15.03
27	Тактика нападающего удара.	22.03
28	Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	29.03
29	Отвлекающие действия при нападающем ударе.	12.04
30	Отвлекающие действия при нападающем ударе.	19.04
31	Взаимодействия нападающего и пасующего	26.04
32	<b>Игра по правилам с заданием.</b> Групповые действия в нападении через игрока передней линии.	10.05
33	Командные действия в защите	17.05
34	Командные действия в защите	24.05