

Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина» (Технологии. Дизайн. Искусство).  
Гимназия

«Согласовано»  
Методист

 / Л.Т. Конбекова/  
25 августа 2025 г.

«Согласовано»  
Директор

 /Н.Ю. Киселева/  
26 августа 2025 г.

«Утверждаю»

Первый проректор-проректор  
по образовательной деятельности

 /С.Г.Дембицкий /  
26 августа 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**по физической культуре (2ч.)**

*предмет, к-во часов*

**для 10-11**

*классов*

**на 2025 – 2026 учебный год**

Составлена учителем

Гимназии РГУ им. А. Н. Косыгина:

физкультура

предмет

2 часа (68 ч. в год)

количество часов в неделю

Евстратова Светлана Михайловна

Ф.И.О. учителя.

Учебник:

В. И. Лях.

автор учебника

Москва. «Просвещение» 2024 г

издательство, год издания

Физическая культура.9-11 классы.

### Календарно - тематическое планирование по волейболу.

| №<br>п/п | Раздел<br>программы                           | Тема занятия                                                                                                                                                                                               | Кол-во<br>часов | Дата |      |
|----------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------|------|
|          |                                               |                                                                                                                                                                                                            |                 | План | Факт |
| 1        | Теория<br>Техника<br>нападения                | Техника безопасности. Физическая культура и спорт в России. Правила волейбола Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | 1               |      |      |
| 2        | ОФП<br>Техника<br>нападения                   | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.                                                        | 1               |      |      |
| 3        | Техника<br>защиты ОФП                         | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола                                                                                | 1               |      |      |
| 4        | Техника<br>защиты<br>ОФП                      | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол                                | 1               |      |      |
| 5        | ОФП<br>Техника<br>защиты                      | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол                                              | 1               |      |      |
| 6        | ОФП<br>СФП                                    | Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости. Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач                                           | 1               |      |      |
| 7        | Техника<br>защиты<br>Контрольные<br>испытания | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Тестирование по ОФП.                                                        | 1               |      |      |
| 8        | СФП<br>ОФП                                    | Развитие скоростно-силовых качеств. Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Подводящие упражнения для приема                                                                         | 1               |      |      |

|       |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |  |  |
|-------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
|       |                                     | и передач, подач.                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |  |  |
| 9     | Техника нападения ОФП               | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол                                                                                                         | 1 |  |  |
| 10    | Техника нападения СФП               | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола                                                                                                                                                 | 1 |  |  |
| 11    | Техника нападения ОФП               | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол                                                                                                                         | 1 |  |  |
| 12    | Техника нападения<br>Техника защиты | Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол                                                                                                 | 1 |  |  |
| 13    | Техника нападения СФП               | Челночный бег с изменением направления. из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол Передача двумя руками сверху на месте                                                                                            | 1 |  |  |
| 14-15 | Техника нападения ОФП               | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол                                                                                                         | 2 |  |  |
| 16-17 | Техника нападения Интегральная      | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | 2 |  |  |

|       |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                  |   |  |  |
|-------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 18-19 | Техника нападения<br>Техника защиты | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.<br>Нападающий удар при встречных передачах.<br>Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи.<br>Учебная игра                                                   | 2 |  |  |
| 20-21 | Техника защиты ОФП                  | Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения. Прием мяча после подачи. Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения., в парах, направляя мяч вперед вверх. Учебная игра                   | 2 |  |  |
| 22-23 | Теория<br>Техника нападения         | История развития волейбола. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.                                                                      | 2 |  |  |
| 24-25 | Техника нападения<br>Техника защиты | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.<br>Нападающий удар при встречных передачах.<br>Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи.<br>Учебная игра                                                   | 2 |  |  |
| 26-27 | Техника нападения ОФП               | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.<br>Нападающий удар при встречных передачах.<br>Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи.<br>Учебная игра                                                   | 2 |  |  |
| 28-29 | СФП<br>Техника нападения            | Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.<br>Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.<br>Учебная игра | 2 |  |  |
| 30-31 | СФП<br>Техника нападения            | Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах.<br>Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра                                                 | 2 |  |  |

|       |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |  |  |
|-------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 32-33 | Интегральная ОФП                 | Многократное повторение тактических действий. Игра «Два мяча через сетку». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол                                                                                                                                | 2 |  |  |
| 34-35 | ОФП<br>Техника нападения         | Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой. ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Падения.                                                                                                                           | 2 |  |  |
| 36-37 | Техника защиты ОФП               | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».                                                                                                                                                                                          | 2 |  |  |
| 38-39 | Интегральная ОФП                 | Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами.                                                                                                      | 2 |  |  |
| 40-41 | Техника защиты<br>Тактика защиты | Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.                                                                                                                                                 | 2 |  |  |
| 42-43 | Тактика нападения                | Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи. | 2 |  |  |
| 44-45 | Тактика защиты СФП               | Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.                                                                                            | 2 |  |  |
| 46-   | Тактика                          | Индивидуальные действия: выбор способа приема                                                                                                                                                                                                                                                    | 2 |  |  |

|           |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |  |  |
|-----------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 47        | защиты<br>ОФП                          | мяча от соперника – сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения.                                                                                                                                                                                           |   |  |  |
| 48-<br>49 | Техника<br>защиты<br>Тактика<br>защиты | Блокирование одиночное. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.                                                                                                         | 2 |  |  |
| 50-<br>51 | Тактика<br>защиты<br>Техника<br>защиты | Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. Прием мяча сверху после отскока от стены. Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения.                                 | 2 |  |  |
| 52-<br>53 | Тактика<br>нападения<br>ОФП            | Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.                                                                                                                           | 2 |  |  |
| 54-<br>55 | Тактика<br>защиты<br>ОФП               | Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.                                                                                                                            | 2 |  |  |
| 56-<br>57 | Техника<br>защиты                      | Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения.                                                                                                                                                                    | 2 |  |  |
| 58-<br>59 | Тактика<br>нападения<br>ОФП            | Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с набивным мячом. | 2 |  |  |
| 60-<br>61 | Техника<br>нападения<br>ОФП            | Верхняя прямая подача нацеленная. Верхняя прямая подача (планирующая) по указанным зонам. Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднятие ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны,                                                 | 2 |  |  |

|           |                                 |                                                                                                                                                                                                                                    |   |  |  |
|-----------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
|           |                                 | упражнения в парах.                                                                                                                                                                                                                |   |  |  |
| 62        | Контрольные<br>испытания<br>ОФП | Тестирование технических приёмов. подача мяча, передачи в парах, над собой. . Подвижные игры.                                                                                                                                      | 1 |  |  |
| 63-<br>64 | ОФП<br>Теория                   | Круговая тренировка. Учебная игра. Тестирование по правилам волейбола. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.                                                                                                                             | 2 |  |  |
| 65-<br>66 | Тактика<br>нападения<br>СФП     | Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2). | 2 |  |  |
| 67-<br>68 | Техническая<br>ОФП              | Технические элементы волейбола подачи, передачи ,нападающий удар, различные способы приёма мяча. Встречные эстафеты, упражнения на развития силы.                                                                                  | 2 |  |  |