**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**МБОУ СОШ № 5 имени атамана М.И. Платова**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании педагогического совета МБОУ «СОШ № 5 имени атамана М.И. Платова  Секретарь педагогического совета  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.Н.Юрченко  Пр. № 1 от 28.08.2025 г. | СОГЛАСОВАНО  на заседании кафедры учителей физической культуры, ОБЖ, технологи  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.И.Власова  Пр. № 1 от 28.08.2025 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор МБОУ СОШ № 5 имени атамана М.И. Платова  \_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.С.Зайцева  Пр.№ 285- ОД  от 01.09.2025 г. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **Рабочая программа**  **курса внеурочной деятельности**  **Аксановой Наталии Анатольевны**  **«Волейбол»**   |  |  | | --- | --- | | **Направление:** | ***Спортивно -оздоровительное*** | | **Класс:** | ***10кл*** | | **Количество часов:** | ***1 час в неделю*** | | **Учебный год:** | ***2025-2026г.*** | | |  | |
|  | |  | |  | |
|  | |  | |

**УЧЕБНО –ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Темы занятий | практика | теория | дата |
| 1 | Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола. Техника безопасности. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Верхняя прямая подача. | 1 |  | 03.09 |
| 2 | Правила соревнований по волейболу .Упражнения для развития быстроты. Верхняя прямая подача. |  | 1 | 10.09 |
| 3 | Упражнения для мышц шеи и туловища. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. | 1 |  | 17.09 |
| 4 | Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. | 1 |  | 24.09 |
| 5 | Упражнения с набивными мячами. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. | 1 |  | 01.10 |
| 6 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. | 1 |  | 01.10 |
| 7 | Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. |  | 1 | 15.10 |
| 8 | Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. | 1 |  | 22.10 |
| 9 | Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм.Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. |  | 1 | 29.10 |
| 10 | Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. | 1 |  | 05.11 |
| 11 | Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3. | 1 |  | 12.11 |
| 12 | Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3. | 1 |  | 12.11 |
| 13 | Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3. | 1 |  | 26.11 |
| 14 | Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 |  | 1 | 03.12 |
| 15 | Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3. | 1 |  | 10.12 |
| 16 | Упражнения для развития скоростных качеств. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3. | 1 |  | 17.12 |
| 17 | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3. | 1 |  | 24.12 |
| 18 | Упражнения для развития прыгучести. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3. | 1 |  | 14.01 |
| 19 | Акробатические соединения. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе. | 1 |  | 21.01 |
| 20 | Судейская и инструкторская практика. Упражнения для развития гибкости. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу. |  | 1 | 20.01 |
| 21 | Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе. | 1 |  | 28.01 |
| 22 | Упражнения для развития ловкости. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе. | 1 |  | 04.02 |
| 23 | Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нападающий удар после передачи партнера. | 1 |  | 11.02 |
| 24 | Упражнения для развития силовых качеств. Нападающий удар после передачи партнера. | 1 |  | 18.02 |
| 25 | Упражнения для развития мышц ног и таза. Нападающий удар после передачи партнера. | 1 |  | 18.02 |
| 26 | Упражнения для развития выносливости. Нападающий удар после передачи партнера | 1 |  | 04.03 |
| 27 | Упражнения с резиновыми мячами. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке. | 1 |  | 11.03 |
| 28 | Упражнения для развития быстроты. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке. | 1 |  | 18.03 |
| 29 | Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке. | 1 |  | 25.03 |
| 30 | Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра с заданиями. | 1 |  | 01.04 |
| 31 | Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями. | 1 |  | 08.04 |
| 32 | Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями. | 1 |  | 08.04  22.04 |
| 33 | Контрольная игра. | 2 |  | 29.04  06.05 |
| 34 | Контрольная игра. | 2 |  | 13.05  20.05  27.05 |

Тематическое планирование составлено в соответствии с Учебным планом МБОУ СОШ №5 им.атамана М.И.Платова и соответственно с календарным учебным графиком на 2025 -2026 уч. год

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

М.А. Орехова