

Пояснительная записка

Рабочая программа «Модуль по видам спорта. Волейбол» на уровень основного общего образования для обучающихся 10–11 -х классов ЧОУ «Перфект - гимназия» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- приказа Минпросвещения от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»;
- приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- учебного плана основного общего образования, утвержденного приказом ЧОУ «Перфект - гимназия» от 26.08.2025 № 108 «О внесении изменений в основную образовательную программу основного общего образования»;

Рабочая программа ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания и в рабочей программе воспитания ЧОУ «Перфект - гимназия».

Учебный курс «Модуль по видам спорта. Волейбол» введен в целях реализации третьего часа физической культуры, создания условий для гармоничного когнитивного развития детей средней школы.

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол.

Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно сосудистой и дыхательной системы, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического

развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Занятий в неделю – 1, продолжительность занятий – 45 минут. Количество занятий в год -34.

Цель:

- повышение уровня физического развития подростков.
- подготовка спортивного резерва.

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма подростков;
- обеспечение оптимального для данного возраста уровня физической работоспособности и физических качеств;
- повышение общей физической подготовленности;
- развитие специальных физических способностей;
- обучение основам техники и тактики игры в волейбол.

Методическое обеспечение программы

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают:

- метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса;
- метод максимальной и постепенности повышения требований;
- метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок;
- метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные;
- метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные

упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Диагностика результативности образовательного процесса

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и республиканского уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) 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 образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) 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, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) 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, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, 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;

5) 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;

б) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретенных умений и навыков, 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;

7) 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.

8) 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 познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

Метапредметные результаты

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её 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;

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

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

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы следующие *базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью 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 её 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 приобретённый опыт;

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.

У обучающегося будут сформированы следующие *умения работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

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

оценивать достоверность, легитимность информации, её 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.

Коммуникативные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

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;
развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

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

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом 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 приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

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

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

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

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

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

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

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Предметные результаты

К концу обучения *в 10 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре.

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

К концу обучения *в 11 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки, исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

Содержание изучаемого курса

Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. Правила игры. Игровое поле и инвентарь. Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая). Перемещения. Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия. Челночный бег. Прыжки через скакалку. Бег в течении 6-ти минут. Упражнения с предметами; со скакалками и мячами. Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования. Подвижные игры и эстафета. Прием подачи в правой и левой задних зонах. Нацеленная подача. Передача сверху. Пас-отскок мяча-пас. Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей. Короткий пас, пас назад, длинный пас. Подвижные игры с использованием волейбольных мячей. Высокая прострельная передача. Пас из неудобного положения. Подача, пас предплечьями и второй пас. Игра “Кому принимать подачу?” Упражнения с набивными и теннисными мячами. Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.) Верхняя подача. Нижняя подача. Игра “Сумей передать и подать” Игра “Берем игру на себя”. Передача сверху (Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.) Передача – перемещение- передача. Разбег перед атакой. Удар по отскочившему мячу. Замедленный удар в центр площадки. Игра волейбол по упроченным правилам. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекувырки, стойки.

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	5,8 - 5,4	6,2 - 5,5
2	Челночный бег 3х10 м, с	9,0 - 8,6	9,6-9,1
3	Прыжки в длину с места, см	165 - 180	155-175
4	6-минутный бег, м	1100-1200	900-1050
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8	9 - 11
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4 - 6	11 - 15
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	110-120	120-130

Технико-тактическая подготовка.

№	Тест	Мальчики	Девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 9 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Верхняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
3	Жонглирование мячом над собой верхней передачей	10-12(к-во раз)	7-10
4	Жонглирование мячом над собой нижней передачей	7-10(к-во раз)	6-8
5	Передача назад после подбрасывания мяча партнёром (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
6	Прямой нападающий удар через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
7	Нападающий удар по диагонали через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10)	6-8	4-6
8	Позиционное нападение с изменением позиций игроков	По результатам выполнения	По результатам выполнения

Календарно – тематическое планирование

10 класс

Урок	Тема	ЭОР
1	Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи.	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
2	Правила игры. Игровое поле и инвентарь.	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
3	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая)	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
4	Перемещения (взад- вперед и влево – вправо)	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
5	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
6	Пас предплечьями в движении.	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
7	Челночный бег. Прыжки через скакалку. Бег в течении 6-ти минут.	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»

8	Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
9	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
10	Подвижные игры и эстафета.	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
11	Прием подачи в правой и левой задних зонах.	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
12	Нацеленная подача	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
13	Передача сверху.	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
14	Пас-отскок мяча-пас.	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
15	Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
16	Короткий пас ,пас назад, длинный пас.	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
17	Передача –перемещение- передача.	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
18	Подвижные игры с использованием волейбольных мячей.	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
19	Высокая прострельная передача.	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
20	Пас из неудобного положения.	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
21	Подача, пас предплечьями и второй пас.	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
22	Игра “Кому принимать подачу?”	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
23	Нижняя подача.	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
24	Упражнения с набивными и теннисными мячами.	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
25	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая)	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
26	Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
27	Верхняя подача.	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
28	Игра “Сумей передать и подать”	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
29	Игра “Берем игру на себя”	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»

30	Передача сверху (Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.)	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
31	Разбег перед атакой. Удар по отскочившему мячу.	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
32	Замедленный удар в центр площадки.	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
33	Игра волейбол по упроченным правилам.	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
34	Оценка игровых достижений. Подвижные игры. Эстафета.	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»

11 класс

Урок	Тема	ЭОР
1	Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи.	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
2	Правила игры. Игровое поле и инвентарь.	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
3	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая)	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
4	Перемещения (взад- вперед и влево – вправо)	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
5	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
6	Пас предплечьями в движении.	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
7	Челночный бег. Прыжки через скакалку. Бег в течении 6-ти минут.	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
8	Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
9	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
10	Подвижные игры и эстафета.	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
11	Прием подачи в правой и левой задних зонах.	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
12	Нацеленная подача	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
13	Передача сверху.	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
14	Пас-отскок мяча-пас.	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»

15	Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
16	Короткий пас ,пас назад, длинный пас.	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
17	Передача –перемещение- передача.	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
18	Подвижные игры с использованием волейбольных мячей.	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
19	Высокая прострельная передача.	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
20	Пас из неудобного положения.	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
21	Подача, пас предплечьями и второй пас.	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
22	Игра “Кому принимать подачу?”	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
23	Нижняя подача.	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
24	Упражнения с набивными и теннисными мячами.	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
25	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая)	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
26	Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
27	Верхняя подача.	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
28	Игра “Сумей передать и подать”	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
29	Игра “Берем игру на себя”	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
30	Передача сверху (Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.)	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
31	Разбег перед атакой. Удар по отскочившему мячу.	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
32	Замедленный удар в центр площадки.	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
33	Игра волейбол по упроченным правилам.	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»
34	Оценка игровых достижений. Подвижные игры. Эстафета.	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»