



Частное общеобразовательное учреждение «Перфект-гимназия»

(ЧОУ «Перфект-гимназия»)

Рассмотрено:
на заседании МО
Протокол № 1
от 26.08.2025 г.
Руководитель МО



Согласовано:
«26» августа 2025г.
Зам. директора по УВР



Латанская О. М.

Утверждено:
«26» августа 2025 г.
Директор ЧОУ «Перфект-
гимназия»,
г. Уссурийска



Ижко О. Д.

Рабочая программа

учебного предмета

«Модуль по видам спорта. Волейбол»

для обучающихся 5-8 классов

Составитель: Лукашенко В.А.

Уссурийск, 2025

Пояснительная записка

Рабочая программа «Модуль по видам спорта. Волейбол» на уровень основного общего образования для обучающихся 5–8 -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 основной 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 максимальности 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 основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметные результаты

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные

учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные результаты

К концу обучения *в 5 классе* обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с места;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультурпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики),

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в длину с места, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения *в 7 классе* обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

тренироваться в упражнениях общеподготовительной и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения *в 8 классе* обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять прыжок в длину с места, наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

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: перекаты, кувырки, 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 3x10 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 вися (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из вися 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

5 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	Сайт «Инфоурок». Учебник В. И. Лях. Сайт «Я Класс»

	волейбольных мячей.	
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»

6 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»

7 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 упрощенным 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»

8 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»