

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Кадуйского муниципального округа  
«Кадуйская средняя школа»**

Принята на заседании  
педагогического совета  
МБОУ «Кадуйская СШ»,  
протокол № 1 от 31.08.2023 г.

Утверждена  
приказом директора МБОУ  
«Кадуйская СШ», № 247  
от 31.08.2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса внеурочной деятельности  
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Класс: 10-11  
Количество часов (всего): 68 часов  
Количество часов в неделю: 1 ч.  
Срок освоения: 2 года

**рп. Кадуй  
2023 г.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности для 10-11 классов «Волейбол» разработана в соответствии с требованиями:

- ✓ Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, требования к основной образовательной программе начального общего образования.
- ✓ Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- ✓ Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- ✓ Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- ✓ Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р; СП 2.4.3648-20; СанПиН 1.2.3685-21;
- ✓ Основной образовательной программы (ОО);
- ✓ Положения о рабочей программе МБОУ «Кадуйская СШ».

Программа «Волейбол» составлена на основе программы по физической культуре в соответствии с новыми образовательными стандартами.

Программа «Волейбол» учитывает возрастные, общеучебные и психологические особенности среднего подросткового возраста.

**Цель программы:** Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе курса «Волейбол» 10-11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом. Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов.

Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладной ориентированной физической культурой, возможностью познания

своих физических способностей и их целенаправленного развития. Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» предусматривает изучение избранного вида спорта по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Основы техники и тактики волейбола.
3. Методика обучения технике игры.
4. Методика обучения основам тактики игры.
5. Основы физической подготовки в волейболе.

### **Цели и задачи изучения курса**

. Оздоровительные:

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- способствовать укреплению здоровья;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- всестороннее воспитание двигательных качеств;
- создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

- . Образовательные: - обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
  - обучить правильному выполнению упражнений.

Воспитательные:

- выполнение сознательных двигательных действий;
- любовь к спорту
- чувство коллективизма, взаимовыручки.

Программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» для обучающихся 7-9 классов, рассчитана на 1 час в неделю - 34 часа в год.

7класс-34 часа;

8 класс – 34 часа;

9 класс- 34 часа.

Срок реализации - 3 года

Всего часов: 102 часа.

**Форма организации занятий:** спортивная секция

Данный курс разработан в соответствии с требованиями образовательной программы основного общего образования и рабочей программой по физической культуре.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**  
**10 класс (34 часа)**

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Содержание	Формы внеурочной деятельности
1	<p><b>История возникновения волейбола.</b></p> <p><b>Российские волейболисты-Олимпийские чемпионы.</b></p> <p><b>Вологодские волейбольные клубы.</b></p> <p><b>Правила техники безопасного поведения.</b></p> <p><b>Личная гигиена.</b></p> <p><b>Врачебный контроль и самоконтроль за состоянием здоровья спортсмена.</b></p> <p><b>Оказание первой медицинской помощи.</b></p> <p><b>Психологическая подготовка к игре.</b></p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Правила игры.</p> <p>Развитие волейбола.</p> <p>Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> <p>Режим питания спортсмена. Общий режим дня и его значение дня юного спортсмена.</p> <p>Причины травм при занятиях по волейболу и их предупреждение.</p>	<p>Беседы, практикумы.</p> <p>Индивидуальный проект.</p> <p>Практические занятия.</p> <p>Показ упражнений, просмотр игр на дисках, слайдах и т.д.</p> <p>Практические методы: метод упражнений и его варианты, метод многократного повторения упражнения, переменный, интегральный, игровой и соревновательный методы.</p>
	Итого	5		

2.	<b>Техника и тактика игры</b>	1	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи;	Беседы, практикумы, проекты.  Практические занятия.  Показ упражнений, просмотр игр на дисках, слайдах и т.д.             Практические методы: метод упражнений и его варианты, метод многократного повторения упражнения, переменный, интегральный, игровой и соревновательный методы.
		1	выбор места для второй передачи и в зоне 3.	
		1	Групповые действия.	
		1	Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче ).	
		1	Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.	
		1	Командные действия.	
		1	Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.	
		1	Тактика защиты.	
		1	Выбор места при приеме нижней подачи.	
		1	Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3	
		1		
		1		
		<b>Итого</b>		

3.	Техника игры СФП- Специальная физическая подготовка.	2	Овладение техникой передвижения и стоек.	Практические занятия.  Показ упражнений, просмотр игр на дисках, слайдах. Защита проекта.  Практические методы: метод упражнений и его варианты, метод многократного повторения упражнения, переменный, интегральный, игровой и соревновательный методы.
		1	Стойка игрока (исходные положения).	
		1	Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами:	
		1	лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.	
		1	Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками;	
		1	Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами).	
		1	Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.	
		1	Прием мяча на задней линии.	
		1	Передача двумя руками сверху на месте.	
		2	Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	
2	Прием мяча снизу двумя руками над собой.			
1	Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку.			
1	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.			
1	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.			

		1		
		1		
		1		
	Итого	14		
Всего: 34 часа.				

### 11 класс (34 часа)

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Содержание	Формы внеурочной деятельности
1	<p><b>Правила техники безопасного поведения.</b></p> <p><b>Личная гигиена.</b></p> <p><b>Врачебный контроль и самоконтроль за состоянием здоровья спортсмена.</b></p> <p><b>Оказание первой медицинской помощи.</b></p> <p><b>Психологическая подготовка к игре.</b></p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> <p>Режим питания спортсмена. Общий режим дня и его значение дня юного спортсмена.</p> <p>Причины травм при занятиях по волейболу и их предупреждение.</p>	<p>Практические занятия.</p> <p>Показ упражнений, просмотр игр на дисках, слайдах и т.д.</p> <p>Практические методы: метод упражнений и его варианты, метод многократного повторения упражнения, переменный, интегральный, игровой и соревновательный методы.</p>
	Итого	5		

2.	<b>Техника и тактика игры.</b>	1	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи;	Практические занятия.  Показ упражнений, просмотр игр на дисках, слайдах. Проектная деятельность.  Практические методы: метод упражнений и его варианты, метод многократного повторения упражнения, переменный, интегральный, игровой и соревновательный методы.
		1	выбор места для второй передачи и в зоне 3.	
		1	Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).	
		1	Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.	
		1	Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.	
		1	Тактика защиты.	
		1	Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3	
		1	Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.	
		1	Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи.	
		1	Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3	



		1		
		1		
	Итого	13		
3.	Техника игры СФП- Специальная физическая подготовка.	1	Овладение техникой передвижения и стоек.	Практические занятия.  Показ упражнений, просмотр игр на дисках, слайдах и т.д.  Практические методы: метод упражнений и его варианты, метод многократного повторения упражнения, переменный, интегральный, игровой и соревновательный методы.
		1	Стойка игрока (исходные положения).	
		1	Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед.	
		1	Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед.	
		1	Сочетание способов перемещений.	
		1	Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками;	
		1	Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами).	
		1	Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.	
		1	Прием мяча на задней линии.	
		1	Передача двумя руками сверху на месте.	
		1	Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	
		1	Прием мяча снизу двумя руками над собой.	
		1	Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку.	
		1	Передача мяча сверху.	
		1	Тактические действия при выполнении второй передачи, после приёма мяча с подачи.	

		1	Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.	
	Итого	34		

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Программа обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных результатов.

- Теоретические и методические основы системы физического воспитания.
- Анатомо-физиологические особенности развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма.
- Технику и тактику игры, методы обучения.
- Правила соревнований, методику организации и проведения соревнований различного уровня.
- Методику записи игр, обработки и анализа собранного материала.
- Методические приемы обучения групповым и командным действиям.
- Методы врачебного контроля в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.
- Систему управления физкультурным движением в стране.

### Уметь:

1. Проводить воспитательную работу с учащимися, помогать адаптироваться вновь прибывшими.
2. Работать с литературными источниками.
3. Проводить с группой, классами подготовительную часть занятия, занятие в целом, подбирать упражнения и составлять комплексы по физической подготовке.
4. Овладеть навыками судейства.
5. Обучить техническим приемам, подбирать упражнения для исправления ошибок в технике.
6. Уметь провести занятия с командами младших и старших школьников.
7. Уметь определять и исправлять ошибки у игроков и у самих себя.
8. Записывать игры, анализировать материал.

приемам игры. Знакомятся с организацией и проведением соревнований, правилами игры.

**На 1 году** изучаются более сложные приемы игры, индивидуальная тактика, воспитание физических качеств волейболиста. На практике осваиваются упражнения по общей и специальной физической подготовке.

**На 2 году** изучаются сложные приемы игры, индивидуальная тактика, воспитание физических качеств волейболиста. На практике осваиваются упражнения по общей и специальной физической подготовке.

На различных видах занятий применяются ТСО, видеофильмы, метапредметные связи, проектная деятельность.

Волейбол - спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера.

Каждая команда состоит из 6 игроков, которые действуют в своих зонах. Игроков, находящихся у сетки (зоны 2,3,4) называют игроками передней линии, остальных – игроками задней линии. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся:

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

В образовательной деятельности волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся:

- чувства коллективизма;
- настойчивости, решительности, целеустремлённости;
- внимания и быстроты мышления;
- способности управлять своими эмоциями;
- совершенствованию основных физических качеств.

Курс по волейболу направлен на приобретение учащимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий. В ходе изучения курса учащиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

## **ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

Обучение ведется на безотметочной основе.

Для оценки эффективности занятий можно использовать следующие показатели:

Знание правил игры; Умение применять изученные приёмы на практике (в игровой деятельности). Умение работать в команде, быть активным участником соревновательной деятельности.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
(10 класс)**

№ п/п	Тема занятия	Всего часов	В том числе		ЦОР/ЭОР	Дата
			Теория	Практика		
1.	История развития волейбола. Общие основы волейбола.	0,5	0,5		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	08.09.23
2.	Правила игры и методика судейства.	1	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	15.09.23
3.	Техническая подготовка волейболистов.	1	0,5	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	22.09.23
4.	Физическая подготовка.	1		1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	29.09.23
5.	Перемещения.	1		1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	06.10.23
6.	Стойки.	1		1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	13.10.23
7.	Верхние передачи мяча.	1		1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	20.10.23
8.	Нижние передачи мяча.	1		1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	27.10.23
9.	Верхний приём мяча.	1		1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	03.11.23
10.	Нижний приём мяча.	1		1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	10.11.23
11.	Верхний приём с подачи.	1		1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	17.11.23
12.	Нижний приём с подачи.	1		1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	24.11.23
13.	Верхняя прямая подача.	1	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	01.12.23
14.	Нижняя прямая подача.	1	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	08.12.23
15.	Боковая подача.	1	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	15.12.23
16.	Блок.	1	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	22.12.23
17.	Приём мяча от блока.	1	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	29.12.23
18.	Тактические действия в защите.	1	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	12.01.24
19.	Нападающий удар.	1	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	19.01.24

20.	Укороченная подача.	1	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	26.01.24
21.	Блокировка удара.	1	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	02.02.24
22.	Стартовые стойки.	1	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	9.02.24
23.	Основные стойки.	1	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>	16.02.24
24.	Защита и нападение в игре. Взаимодействие игроков передней линии.	1	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	23.02.24
25.	Защита и нападение в игре.	1	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	01.03.24
26.	Передача мяча из зоны в зону.	1	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	15.03.24
27.	Развитие, совершенствование двигательных качеств игрока.	1	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	22.03.24
28.	Судейство в игре.	1	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	29.03.24
29.	Защита и нападение в игре.	1	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	05.04.24
30.	Развитие, совершенствование двигательных качеств игрока.	1	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	12.04.24
31.	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	19.04.24
32.	Совершенствование качеств общей физической подготовки.	1	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	26.04.24
33.	Матчевые встречи по волейболу.	1	1	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	03.05.24 17.05.24.
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	31	<b>3</b>		

**(11 класс)**

№ п/п	Тема занятия	Всего часов	В том числе		ЦОР/ЭОР	Дата
			Теория	Практика		
1.	История развития волейбола. Общие основы волейбола.	0,5	0,5		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	08.09.23
2.	Правила игры и методика судейства.	1	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	15.09.23

3.	Техническая подготовка волейболистов.	1	0,5	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	22.09.23
4.	Физическая подготовка.	1		1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	29.09.23
5.	Перемещения.	1		1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	06.10.23
6.	Стойки.	1		1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	13.10.23
7.	Верхние передачи мяча.	1		1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	20.10.23
8.	Нижние передачи мяча.	1		1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	27.10.23
9.	Верхний приём мяча.	1		1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	03.11.23
10.	Нижний приём мяча.	1		1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	10.11.23
11.	Верхний приём с подачи.	1		1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	17.11.23
12.	Нижний приём с подачи.	1		1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	24.11.23
13.	Верхняя прямая подача.	1	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	01.12.23
14.	Нижняя прямая подача.	1	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	08.12.23
15.	Боковая подача.	1	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	15.12.23
16.	Блок.	1	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	22.12.23
17.	Приём мяча от блока.	1	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	29.12.23
18.	Тактические действия в защите.	1	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	12.01.24
19.	Нападающий удар.	1	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	19.01.24
20.	Укороченная подача.	1	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	26.01.24
21.	Блокировка удара.	1	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	02.02.24
22.	Стартовые стойки.	1	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	9.02.24
23.	Основные стойки.	1	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	16.02.24
24.	Защита и нападение в игре. Взаимодействие игроков передней линии.	1	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	23.02.24

25.	Защита и нападение в игре. Взаимодействие игроков второй линии.	1	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	01.03.24
26.	Передача мяча из зоны в зону. Нападающий удар. Нижняя подача. Приём мяча, отраженного сеткой.	1	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	15.03.24
27.	Развитие, совершенствование двигательных качеств игрока.	1	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	22.03.24
28.	Судейство в игре.	1	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	29.03.24
29.	Защита и нападение в игре.	1	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	05.04.24
30.	Развитие, совершенствование двигательных качеств игрока.	1	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	12.04.24
31.	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м.	1	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	19.04.24
32.	Совершенствование качеств общей физической подготовки.	1	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	26.04.24
33.	Матчевые встречи по волейболу.	1	1	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	03.05.24 17.05.24.
<b>Итого:</b>		<b>34</b>	<b>31</b>	<b>3</b>		

### ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

1. <https://infourok.ru/>
2. <https://resh.edu.ru>