

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки

Республики Башкортостан

Администрация городского округа город Уфа

МАОУ Школа № 70 им. Г.М. Подденежного

РАССМОТРЕНО

ШМО учителей музыки,
ИЗО, физической культуры,
ОБЖ

Руководитель ШМО
Габдракипова Э.И.
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

на
заседании
педагогического
совета

Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ
Школа № 70 им.
Г.М.Подденежного

Милейко Е.А.
Приказ № 327
от «30» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По курсу внеурочной деятельности « Волейбол»

для обучающихся 10 – 11 классов

Уфа 2023

Пояснительная записка

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации. Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных *направлений внеурочной деятельности* выделено спортивно-оздоровительное направление. Предлагаемое вниманию учителей и методистов пособие предназначено для спортивно-оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 10—11 классах по разделу «Волейбол» школьной программы.

Волейбол — один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе — это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.). Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, 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 двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными 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. В пособии представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей, которые можно реально использовать в учебно-тренировочных занятиях в школьной спортивной секции по волейболу и в самостоятельных занятиях.

Предлагаемые упражнения не имеют количественного выражения. Их дозировку педагог должен определить самостоятельно, исходя из физической и технической подготовленности учащихся, их возрастных и половых особенностей, а также наличия и состояния спортивных сооружений, учебного оборудования и инвентаря. При написании методического пособия авторы руководствовались: требованиями нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе

новым федеральным государственным образовательным стандартом общего образования; действующими образовательными программами по физической культуре для общеобразовательных учреждений.

В пособии использованы данные научных исследований и спортивной практики в области игровых видов спорта, опыт педагогов физической культуры и спорта.

Содержание программы «Волейбол» представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – среднего общего образования 68 часов: в 10 классе - 34 часа (1 час в неделю); в 11 классе - 34 часа (1 час в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Краткая характеристика волейбола

Волейбол (англ. *volleyball* — отбивать мяч на лету) игра с мячом двух команд по 6 человек на площадке 18_9 м, разделённой пополам сеткой.

Организация и проведение занятий по волейболу

Во внеурочной деятельности учащиеся общеобразовательной школы занимаются волейболом в школьной спортивной секции, участвуют во внутришкольных и внешкольных соревнованиях по волейболу. Основными задачами учебно-тренировочного процесса в школьной спортивной секции по волейболу являются: пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся; популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха; формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом; обучение технике и тактике игры в волейбол; развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости); формирование у учащихся необходимых теоретических знаний; воспитание моральных и волевых качеств. Занятие по волейболу состоит из трёх взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей: а) подготовительной (разминка); б) основной; в) заключительной.

Подготовительная часть (разминка) обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное вращивание систем организма.

Примерное содержание подготовительной части занятия:

1. Ходьба в колонне по одному: обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжимание и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями); на носках; на внешней и внутренней стороне стоп; в полуприседе; приседе.

2. Медленный бег в колонне по одному (1,5—2 мин): лицом вперёд; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; «змейкой».
3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания.
4. Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения.
5. Прыжковые упражнения: прыжки вверх со взмахом рук, прыжки вверх из упора присев; прыжки на одной и на обеих ногах от одной лицевой линии волейбольной площадки до другой лицом вперёд, боком и спиной вперёд; с поворотом на 180°.

В основной части занятия решаются следующие основные задачи: обучение технике и тактике игры, их закрепление и совершенствование; формирование умений применять технико-тактические действия в двусторонней игре; развитие физических способностей. В начале основной части занятия изучается новый учебный материал. Закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий осуществляется в середине и в конце основной части урока. Чтобы хорошо и быстро освоить новое, особенно сложные движения, и избежать появления ошибок, рекомендуется в техническую подготовку включать подготовительные и подводящие упражнения. Эти упражнения надо выполнять перед началом освоения новых движений. Упражнения на совершенствование технических приёмов следует выполнять в парах, во встречных колоннах, с перемещением в противоположную колонну. Целенаправленное развитие физических способностей осуществляется на уроках в следующей последовательности: вначале скоростные, скоростно-силовые, координационные упражнения, затем силовые упражнения и упражнения на выносливость. В связи с тем что учащиеся не всегда с удовольствием выполняют некоторые учебные задания, связанные с многократным повторением однообразных двигательных действий, целесообразно организовать их выполнение в игровой и соревновательной форме (подвижные игры, эстафеты, игровые задания, соревнования — кто лучше, точнее, быстрее). Занятие рекомендуется заканчивать двусторонней учебно-тренировочной игрой. Перед двусторонней игрой учитель распределяет учащихся на команды в зависимости от уровня их подготовленности. В старших классах судьи назначаются из числа занимающихся. При необходимости следует останавливать игру, давать соответствующие корректировочные указания, задания по тактике игры, по использованию технических приёмов, разучиваемых на уроке, обращать внимание на допускаемые учащимися ошибки.

В заключительной части занятия подводят итоги, отмечают положительные моменты и допущенные недочёты, дают задание для самостоятельной работы. Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся целесообразно давать домашние индивидуальные задания: по физической подготовке (упражнения для развития силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей); по технической подготовке (упражнения в передачах, подаче, нападающем ударе); по тактической подготовке (изучение тактики по игровым функциям, решение тактических задач)

Основные требования к уровню подготовленности учащихся по разделу «Волейбол» школьной программы

В результате изучения раздела «Волейбол» курса «Физическая культура» на занятиях и во внеурочной деятельности учащиеся должны:

знать

значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся; правила безопасного поведения во время занятий волей-
болом; названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники; наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий; упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости); контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения; основное содержание правил соревнований по волейболу; жесты волейбольного судьи; игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

уметь

соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом; выполнять технические приёмы и тактические действия; контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом; играть в волейбол с соблюдением основных правил; демонстрировать жесты волейбольного судьи; проводить судейство по волейболу.

Физическая подготовка в волейболе направлена на развитие физических способностей и повышение функциональных возможностей систем организма, несущих основную нагрузку в игре.

Физическая подготовка является важным условием успешного освоения технических приёмов и тактических действий, а также надёжности игровых действий волейболистов в процессе соревновательной деятельности. Она является как бы фундаментом, основной базой, на которой формируется мастерство волейболиста. Эффективность физической подготовки зависит от правильного выбора *средств* (общеразвивающих и специально подготовительных упражнений), которые характеризуются определённым тренировочным эффектом и позволяют целенаправленно воздействовать на развитие физических способностей, специфических для волейбола (прыгучесть, быстрота двигательной реакции, скорость одиночного движения, прыжковая выносливость и др.), а также от умелого применения *методов* выполнения физических упражнений. Приобретаемый в процессе физической подготовки уровень развития физических способностей называется *физической подготовленностью*.

Упражнения

1. В парах. Встречные неточные передачи мяча с перемещением игроков вправо, влево, вперёд, назад.
2. Четыре-пять занимающихся становятся по кругу диаметром 4—5 м примерно на равном расстоянии друг от друга. Перемещаясь по кругу бегом, каждый из школьников поочередно выполняет передачу мяча над собой и делает ускорение вперёд; следующий за ним партнёр занимает его место и осуществляет приём и передачу мяча над собой и т. д.
3. Подвижные игры с быстрым реагированием на движущийся объект или предмет

Быстрота перемещения. Проявляется в способности преодолевать определённое расстояние в наиболее короткий отрезок времени и своевременно выходить к быстролетающему мячу.

Упражнения

1. Пробегание с максимальной скоростью коротких отрезков 5—10 м с места и с ходу.
2. Стартовый рывок на 6—9 м из различных исходных положений: стойка волейболиста; стоя боком к направлению движения; стоя спиной к направлению движения; из приседа; из упора присев; из упора лёжа; из упора лёжа на бёдрах; из положения лёжа на груди, сед согнув ноги и др.
3. Бег от лицевой линии волейбольной площадки к средней линии (сетке) из различных исходных положений: стойка волейболиста; выпад вперёд; выпад в сторону; полуприсед; присед; сед; сед согнув ноги; упор на коленях и др. по звуковому сигналу (свисток, команда «Марш!» или хлопок ладонями) и зрительному ориентиру (подброшенному вверх волейбольному мячу).
4. Из основной стойки волейболиста выпад вправо (влево), назад (вперёд) и стартовый рывок 6—9 м.
5. Быстрые перемещения (влево, вправо, вперёд, назад) с последующей имитацией технического приёма или выполнением его.
6. В парах. После передачи мяча обежать партнёра и вернуться на исходную позицию. Партнёр одну передачу выполняет над собой и повторяет действия первого.
7. Передача мяча над собой в 3 м от сетки. По сигналу рывок до сетки, коснуться её рукой и вернуться на исходную позицию, продолжая выполнять передачи над собой.
8. Игры и эстафеты с бегом на короткие дистанции: «День и ночь», «Рывок к мячу», «Встречная эстафета», «Кто первый» и др.

Прыжковые упражнения с преодолением веса собственного тела

1. Прыжки на прямых ногах с поднятыми вверх руками. Прыжки выполняются толчком двух ног, приземление — на упругую стопу.
2. Выпрыгивания вверх из глубокого приседа толчком двух ног и взмахом рук. Упражнение выполняется сериями по 10—15 повторений.
3. Прыжки с места вперёд толчком двух ног с последующим быстрым отталкиванием вверх.

Прыжковые упражнения с внешним отягощением небольшого веса

1. Выпрыгивания вверх с гантелями в руках из: а) полуприседа; б) приседа.
2. Выпрыгивания вверх из глубокого приседа с выносом набивного мяча вверх на прямые руки.
3. Прыжки вверх на месте и с продвижением вперёд на двух ногах, удерживая набивной мяч на прямых руках над головой.

Прыжковые упражнения с использованием вспомогательного оборудования и спортивного инвентаря

1. Прыжки через скакалку поочередно на одной и двух ногах.
2. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах на гимнастическом мате.

Прыжковые упражнения с использованием повышенной опоры

1. Многократные напрыгивания и спрыгивания с повышенной опоры 40—50 см и выше (тумба, сложенные гимнастические маты) толчком двумя ногами.
2. Напрыгивание на возвышение (40—50 см) с последующим быстрым отталкиванием вверх обеими ногами.
3. Спрыгивание с повышенной опоры (40—50 см) с приземлением на слегка согнутые в коленном суставе ноги с последующим быстрым и мощным прыжком вверх с имитацией: блокирования; атакующего удара.

Координационные способности

Способность к ориентированию в пространстве проявляется в умении точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движение в нужном направлении.

Упражнения

1. Прыжок вверх после поворота на 90, 180°.
2. Челночный бег от лицевой линии волейбольной площадки к сетке лицом вперед и обратно спиной вперед.
3. Челночный бег с касанием рукой линий на волейбольной площадке: лицевой (стартовой) и на расстоянии 3, 6, 9 м от неё.
4. Бег к набивным мячам в исходном положении спиной вперед.

Прыжковая выносливость — способность к продолжительному выполнению прыжковых упражнений.

Упражнения

1. Прыжки через скакалку на двух ногах в быстром темпе 1—3 мин.
2. Прыжки толчком одной и двумя ногами влево-вправо через 4—5 скамеек (установленных без промежутков по длине): на месте (1 мин); с продвижением вперед.
3. Прыжки через скамейки с продвижением вперед на обеих ногах.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 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 10 классе* обучающийся научится:

значению волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

правилам безопасного поведения во время занятий волей-

болом; названиям разучиваемых технических приёмов игры и основам правильной техники;

наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий; упражнениям для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

К концу обучения *в 11 классе* обучающийся научится:

значению волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

правилам безопасного поведения во время занятий волей-

болом; названиям разучиваемых технических приёмов игры и основам правильной техники;

наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий; упражнениям для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

контрольным упражнениям (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения; основному содержанию правил соревнований по волейболу; жестам волейбольного судьи; игровым упражнениям, подвижным играм и эстафетам с элементами волейбола; соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом; выполнять технические приёмы и тактические действия; контролировать своё самочувствие (функциональное со-

стояние организма) на занятиях волейболом; играть в волейбол с соблюдением основных правил;

демонстрировать жесты волейбольного судьи; проводить судейство по волейболу.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола	1				РЭШ, https://videouroki.net/
2	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности	1				РЭШ, https://videouroki.net/
3	Правила соревнований по волейболу	1				РЭШ, https://videouroki.net/
4	Судейская и инструкторская практика. Перемещения и стойки	1				РЭШ, https://videouroki.net/
5	Контрольные нормативы: ОФП	1				РЭШ, https://videouroki.net/
6	Контрольные нормативы: СФП	1				РЭШ, https://videouroki.net/
7	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Перемещения и стойки	1				РЭШ, https://videouroki.net/
8	Упражнения для развития гибкости. Перемещения и стойки.	1				РЭШ, https://videouroki.net/
9	Упражнения для развития мышц ног и таза. Передача сверху двумя руками над собой.	1				РЭШ, https://videouroki.net/
10	Упражнения для развития ловкости. Передача сверху двумя руками над собой	1				РЭШ, https://videouroki.net/
11	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Передачи мяча сверху двумя руками в парах.	1				РЭШ, https://videouroki.net/
12	Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху двумя руками в парах.	1				РЭШ, https://videouroki.net/
13	Упражнения с набивными мячами. Передачи мяча сверху двумя руками в	1				РЭШ, https://videouroki.net/

	парах в движении.				ouroki.net/
14	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	1			РЭШ, https://videouroki.net/
15	Упражнения для мышц шеи и туловища. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	1			РЭШ, https://videouroki.net/
16	Упражнения для развития выносливости. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	1			РЭШ, https://videouroki.net/
17	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	1			РЭШ, https://videouroki.net/
18	Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	1			РЭШ, https://videouroki.net/
19	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	1			РЭШ, https://videouroki.net/
20	Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	1			РЭШ, https://videouroki.net/
21	Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1			РЭШ, https://videouroki.net/
22	Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1			РЭШ, https://videouroki.net/
23	Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу двумя руками в парах	1			РЭШ, https://videouroki.net/
24	Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	1			РЭШ, https://videouroki.net/
25	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	1			РЭШ, https://videouroki.net/
26	Упражнения для развития скоростных качеств. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	1			РЭШ, https://videouroki.net/
27	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Нижняя прямая подача.	1			РЭШ, https://videouroki.net/
28	Упражнения для развития прыгучести. Нижняя прямая подача.	1			РЭШ, https://videouroki.net/
29	Акробатические упражнения. Нижняя прямая подача	1			РЭШ, https://videouroki.net/
30	Упражнения для развития гибкости. Нижняя прямая подача	1	1		РЭШ, https://videouroki.net/

31	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нижняя боковая подача	1				РЭШ, https://videoouroki.net/
32	Упражнения для развития ловкости. Нижняя боковая подача	1				РЭШ, https://videoouroki.net/
33	Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя прямая подача	1				РЭШ, https://videoouroki.net/
34	Упражнения для развития силовых качеств. Верхняя прямая подача	1				РЭШ, https://videoouroki.net/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	1	0		

11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола	1				РЭШ, https://videoouroki.net/
2	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности	1				РЭШ, https://videoouroki.net/
3	Правила соревнований по волейболу	1				РЭШ, https://videoouroki.net/
4	Судейская и инструкторская практика. Перемещения и стойки	1				РЭШ, https://videoouroki.net/
5	Контрольные нормативы: ОФП	1				РЭШ, https://videoouroki.net/
6	Контрольные нормативы: СФП	1				РЭШ, https://videoouroki.net/
7	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Перемещения и стойки	1				РЭШ, https://videoouroki.net/
8	Упражнения для развития гибкости. Перемещения и стойки.	1				РЭШ, https://videoouroki.net/
9	Упражнения для развития мышц ног и таза. Передача сверху двумя руками над собой.	1				РЭШ, https://videoouroki.net/
10	Упражнения для развития ловкости. Передача сверху двумя руками над	1				РЭШ, https://videoouroki.net/

	собой				ouroki.net/
11	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Передачи мяча сверху двумя руками в парах.	1			РЭШ, https://videouroki.net/
12	Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху двумя руками в парах.	1			РЭШ, https://videouroki.net/
13	Упражнения с набивными мячами. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	1			РЭШ, https://videouroki.net/
14	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	1			РЭШ, https://videouroki.net/
15	Упражнения для мышц шеи и туловища. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	1			РЭШ, https://videouroki.net/
16	Упражнения для развития выносливости. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	1			РЭШ, https://videouroki.net/
17	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	1			РЭШ, https://videouroki.net/
18	Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	1			РЭШ, https://videouroki.net/
19	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	1			РЭШ, https://videouroki.net/
20	Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	1			РЭШ, https://videouroki.net/
21	Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1			РЭШ, https://videouroki.net/
22	Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1			РЭШ, https://videouroki.net/
23	Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу двумя руками в парах	1			РЭШ, https://videouroki.net/
24	Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	1			РЭШ, https://videouroki.net/
25	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	1			РЭШ, https://videouroki.net/
26	Упражнения для развития скоростных качеств. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	1			РЭШ, https://videouroki.net/
27	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Нижняя прямая подача.	1			РЭШ, https://videouroki.net/

28	Упражнения для развития прыгучести. Нижняя прямая подача.	1				РЭШ, https://videouroki.net/
29	Акробатические упражнения. Нижняя прямая подача	1				РЭШ, https://videouroki.net/
30	Упражнения для развития гибкости. Нижняя прямая подача	1	1			РЭШ, https://videouroki.net/
31	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нижняя боковая подача	1				РЭШ, https://videouroki.net/
32	Упражнения для развития ловкости. Нижняя боковая подача	1				РЭШ, https://videouroki.net/
33	Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя прямая подача	1				РЭШ, https://videouroki.net/
34	Упражнения для развития ловкости. Нижняя боковая подача	1				РЭШ, https://videouroki.net/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	1	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 10-11 классы: учеб.

Пособие для общеобразовательных организаций. Просвещение, 2018;

Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 8-9 классы: учеб. Пособие для общеобразовательных организаций. Просвещение, 2018;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

.Внеурочная деятельность учащихся: «Волейбол»; Москва: «Просвещение» 2012г.

Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов

Ю.Д. Железняк Ю.П. Портнова «Спортивные игры техника, тактика, методика обучения». Изд. АСДЕМА 2002 г.

Беляев А.В.. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 144 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://videouroki.net/>,

Официальный сайт ВФСК "ГТО" <https://www.gto.ru/>

Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/subject/>

ЦОС Моя школа <https://myschool.edu.ru>

<http://www.fizkultura-na5.ru>» [volejbol/volejbol](#)

<http://www.VolleyMos.ru>,