

Приложение 1 к приказу  
№37-ОД от 29. 08. 2023

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 95 города Тюмени  
имени Константина Дмитриевича Ушинского

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курс «Волейбол»

Класс	5-6
Количество часов в год	68
Количество часов в неделю	2 часа

г. Тюмень, 2023

## **Пояснительная записка**

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет всевиды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 5–6 классах.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья учащихся являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- О недопустимости перегрузок обучающихся в школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.);

### **Цель рабочей программы**

Создание условий для полноценного интеллектуального, физического, эстетического развития учащихся, их успешной адаптации в образовательной и социальной среде на основе курса внеурочной деятельности «Волейбол».

### **Задачи программы**

В процессе реализации данной программы предполагается решение следующих задач:

- формирование позитивной самооценки, самоуважения;
- формирование коммуникативной компетентности в сотрудничестве: (умение вести диалог, координировать свои действия с действиями партнеров по совместной деятельности, способности доброжелательно и чутко относиться к людям и сопереживать, формирование социально адекватных способов поведения)
- мотивирование школьников к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучение способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;
- помощь в осуществлении самостоятельного планирования, организации, проведения анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности;
- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «волейбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «волейбол».

### **Связь содержания программы с учебными предметами**

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся 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.

На основании мониторинга можно констатировать, что с каждым годом растёт заболеваемость учащихся. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта, печени, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, ожирение.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья учащихся в нашей школе, на заседании методического совета принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» для учащихся 5-8 классов, реализация которой будет нивелировать негативное воздействие школьных факторов риска на здоровье учащихся.

**Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 5–6 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН

Занятия проводятся в спортивном зале. Здоровье сберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик.

**Формы проведения занятия и виды деятельности**

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техникой, тактикой или физической.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.

## Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- предметные результаты – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- **Определять** и **высказывать** простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### 1. Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

- **Проговаривать** последовательность действий.

- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить **работать** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности команды на занятии.

- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### 2. Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всей команды.

- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

### 3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. **Слушать** и **понимать** речь других.

- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых

группах.

### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

### **Содержание программы 5-6 класс**

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 2 часа в неделю: 5-6 классы - 68 часов в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

- Теория

- Специальная подготовка техническая

- Специальная тактическая подготовка

- ОФП на каждом занятии

- Соревнования

- История возникновения волейбола.

- Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол (пионербол).

- Личная гигиена.

- Режим питания спортсмена.

- Общий режим дня и его значение для юного спортсмена.

- Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.

- Врачебный контроль и самоконтроль за состоянием здоровья спортсмена. Причины травм при занятиях по волейболу и их предупреждение.

- Оказание первой медицинской помощи.

- Психологическая подготовка к игре.

Стойка игрока (исходные положения).

Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.

Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Передачи мяча.

Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками в парах.

Подачи мяча.

Нижняя прямая. Верхняя прямая. Подача в прыжке.

Атакующие удары (нападающий удар).

Прямой нападающий удар (по ходу).

Нападающий удар с переводом вправо (влево).

Прием мяча.

Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча, отраженного сеткой.

Блокирование атакующих ударов.

Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Страховка при блокировании.

Тактические игры  
 Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите Командные тактические действия в нападении, защите.  
 Двухсторонняя учебная игра.  
 Подвижные игры и эстафеты.  
 Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.  
 Игры развивающие физические способности. Физическая подготовка.  
 Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.  
 Судейская практика.  
 Судейство учебной игры в волейбол

Приложение 3

**Тематическое планирование**  
*(таблица для внеурочной деятельности)*

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Волейбол 68 часов				
1	Стойка игрока и перемещения	3		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532/</a>
2	Закрепление техники верхней передачи мяча	6		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/start/80117/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/start/80117/</a>
3	Закрепление техники передачи мяча снизу	6		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/start/80117/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/start/80117/</a>
4	Закрепление техники верхней подачи мяча	8		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/start/169241/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/start/169241/</a>
5	Закрепление техники нижней подачи мяча	7		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/start/169241/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/start/169241/</a>
6	Закрепление техники приема мяча с подачи	7		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/</a>
7	Закрепление техники нападающего удара	6		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/start/43584/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/start/43584/</a>
8	Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении.	5		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1324/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1324/</a>
9	Индивидуальные и групповые тактические действия в защите.	4		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/start/43699/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/start/43699/</a>
10	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола	4		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
11	Двусторонняя учебная игра с заданиями.	4		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/</a>
12	Блокирование	4		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/</a>
13	Страховка при блокировании	4		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6102/start/78666/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6102/start/78666/</a>
14	Физическая подготовка	в процессе занятия.		
15	Теория	в процессе занятия.		

Итого:	68 часов		
--------	----------	--	--

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5-6 класс

### 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

Универсальные познавательные 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.

Универсальные коммуникативные 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 учащимися, 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.

Универсальные учебные регулятивные 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 относятся 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 5-6 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 физкультурминутки, дыхательной и зрительной гимнастики;

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



ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением;

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

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

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 физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивной игре волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

**Календарно-тематическое планирование по волейболу 5-6 класс  
на 2023-2024 учебный год**

**Учитель Пястолов Е.А.**

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Формирование функциональной грамотности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	план	факт			
<b>Волейбол (68 часов)</b>					
1	04.09		Повторение ранее изученного: стойка игрока, перемещение в стойке (приставными шагами правым, левым боком, лицом вперед) сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532/</a>
2	07.09		Совершенствование стойки игрока, перемещения.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/</a>
3	11.09		Сочетание способов перемещения.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/</a>
4	14.09		Передача сверху двумя руками.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/start/80117/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/start/80117/</a>
5	18.09		Передача снизу двумя руками в парах.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/start/80117/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/start/80117/</a>
6	21.09		Закрепление техники верхней подачи мяча		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/start/169241/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/start/169241/</a>
7	25.09		Закрепление техники нижней подачи мяча		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/start/169241/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/start/169241/</a>
8	28.09		Закрепление техники приема мяча с подачи		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3745/start/170123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3745/start/170123/</a>
9	02.10		Закрепление техники нападающего удара		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6101/start/41745/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6101/start/41745/</a>
10	05.10		Индивидуальные тактические действия в нападении.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4965/start/90962/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4965/start/90962/</a>
11	09.10		Индивидуальные тактические действия в защите.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/start/43699/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/start/43699/</a>
12	12.10		Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола		<a href="https://resh.edu.ru/subject/les">https://resh.edu.ru/subject/les</a>

					<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532/">son/4963/start/43532/</a>
13	16.10		Двусторонняя учебная игра с заданиями.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3799/start/169334/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3799/start/169334/</a>
14	19.10		Групповое блокирование		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/</a>
15	23.10		Страховка при блокировании		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6102/start/78666/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6102/start/78666/</a>
16	26.10		Передача сверху двумя руками над собой.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/start/80117/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/start/80117/</a>
17	06.11		Передача снизу двумя руками над собой.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
18	09.11		Закрепление техники верхней подачи мяча		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/start/169241/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/start/169241/</a>
19	13.11		Закрепление техники нижней подачи мяча		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/start/169241/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/start/169241/</a>
20	16.11		Закрепление техники приема мяча с подачи		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3745/start/170123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3745/start/170123/</a>
21	20.11		Закрепление техники нападающего удара		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/start/43584/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/start/43584/</a>
22	23.11		Индивидуальные тактические действия в нападении.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/</a>
23	27.11		Индивидуальные тактические действия в защите.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/197217/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/197217/</a>
24	30.11		Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532/</a>
25	04.12		Двусторонняя учебная игра с заданиями.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6101/start/41745/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6101/start/41745/</a>
26	07.12		Передача сверху двумя руками вперед-вверх в опорном положении.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4964/start/169287/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4964/start/169287/</a>
27	11.12		Передача снизу двумя руками у стены.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6100/start/171989/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6100/start/171989/</a>
28	14.12		Закрепление техники верхней подачи мяча на точность.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/start/169241/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/start/169241/</a>
29	18.12		Закрепление техники нижней подачи мяча		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/start/169241/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/start/169241/</a>
30	21.12		Закрепление техники приема мяча с подачи		<a href="https://resh.edu.ru/subject/les">https://resh.edu.ru/subject/les</a>

					<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/start/43699/">son/3764/start/43699/</a>
31	25.12		Закрепление техники нападающего удара		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/start/43584/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/start/43584/</a>
32	28.12		Индивидуальные тактические действия в нападении.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4965/start/90962/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4965/start/90962/</a>
33	11.01		Обучение групповым тактическим действиям в защите.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/197217/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/197217/</a>
34	15.01		Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532/</a>
35	18.01		Двусторонняя учебная игра с заданиями.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4964/start/169287/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4964/start/169287/</a>
36	22.01		Групповое блокирование		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/</a>
37	25.01		Страховка при блокировании		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6102/start/78666/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6102/start/78666/</a>
38	29.01		Передача сверху двумя руками в прыжке.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/</a>
39	01.02		Передача снизу двумя руками через сетку.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/</a>
40	05.02		Закрепление техники верхней подачи мяча на точность.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/start/169241/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/start/169241/</a>
41	08.02		Закрепление техники нижней подачи мяча		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/start/169241/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/start/169241/</a>
42	12.02		Закрепление техники приема мяча с подачи		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3745/start/170123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3745/start/170123/</a>
43	15.02		Закрепление техники нападающего удара		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/start/43584/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/start/43584/</a>
44	19.02		Обучение групповым тактическим действиям в нападении.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/</a>
45	22.02		Обучение групповым тактическим действиям в защите.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6100/start/171989/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6100/start/171989/</a>
46	26.02		Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532/</a>
47	29.02		Двусторонняя учебная игра с заданиями.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6102/start/78666/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6102/start/78666/</a>
48	04.03		Одиночное блокирование.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/les">https://resh.edu.ru/subject/les</a>

					<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/">son/6060/start/197243/</a>
49	07.03		Страховка при блокировании		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6102/start/78666/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6102/start/78666/</a>
50	11.03		Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/start/80117/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/start/80117/</a>
51	14.03		Передача снизу двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
52	18.03		Закрепление техники верхней подачи мяча на точность в правую и левую часть площадки		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/start/169241/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/start/169241/</a>
53	21.03		Закрепление техники нижней подачи мяча		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/start/169241/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/start/169241/</a>
54	01.04		Закрепление техники приема мяча с подачи		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/</a>
55	04.04		Закрепление техники нападающего удара		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
56	08.04		Обучение групповым тактическим действиям в нападении.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/</a>
57	11.04		Одиночное блокирование.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/</a>
58	15.04		Страховка при блокировании		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6102/start/78666/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6102/start/78666/</a>
59	18.04		Закрепление техники верхней подачи мяча на точность в правую и левую часть площадки		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/</a>
60	22.04		Закрепление техники верхней передачи.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/start/170149/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/start/170149/</a>
61	25.04		Закрепление техники нижней передачи		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
62	29.04		Закрепление техники нижней подачи мяча		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/</a>
63	06.05		Закрепление техники приема мяча с подачи		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
64	13.05		Закрепление техники верхней подачи мяча		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/</a>
65	16.05		Закрепление техники нападающего удара		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/</a>
66	20.05		Закрепление техники нижней подачи мяча		<a href="https://resh.edu.ru/subject/les">https://resh.edu.ru/subject/les</a>

					<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/start/169241/">son/3779/start/169241/</a>
67	23.05		Закрепление техники приема мяча с подачи		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/start/43699/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/start/43699/</a>
68	27.05		Закрепление техники верхней подачи мяча		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/start/169241/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/start/169241/</a>



