

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛЕГОСТАЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 11
ИМ. Р.В. МОЖНОВА

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
МБОУ Легостаевской
СОШ № 11
Протокол от 30.08.2021 № 9

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Легостаевской
СОШ № 11
Е.Н. Косырькова
Приказ от 02.09.2021 № 159



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Волейбол»

Физкультурно-спортивная направленность

Базовый уровень

Возраст учащихся 11-17 лет

Срок реализации программы 1 год

Составитель:
педагог дополнительного
образования
Лантушко Олег Николаевич

Легостаево
2021

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик Программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол»(далее – Программа) разработана в соответствии нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 №2 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. № 729-р);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, разработанные региональным модельным центром дополнительного образования детей Красноярского края, 2021 год;

- Устав МБОУ Легостаевской СОШ № 11.

Направленность Программы –физкультурно-спортивная. Программа ориентирована на укрепление здоровья через занятия волейболом, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств, развитие умений работать в команде.

Новизна и актуальность

Новизна Программы заключается в том, что Программа новая и ранее не реализовывалась в школе.

Актуальность Программы определяется запросом со стороны детей и родителей на программы физкультурно-спортивной направленности для учащихся средней и старшей школы.

На занятиях ребята закрепляют уже имеющиеся навыки игры волейбол, полученные на уроках физической культуры.

Учащиеся Программы принимают участие в соревнованиях школьного, районного и зонального уровней.

Отличительные особенности. Программа базового уровня, в которой особое внимание уделяется совершенствованию технических и тактических приемов игры волейбол, что позволяет достигнуть более высокого результата учащихся на соревнованиях. Так же данная программа предусматривает участие детей с ОВЗ школы восьмого вида с легкой умственной отсталостью.

Адресат программы

Категория детей: дети среднего и старшего школьного возраста, дети с ограниченными возможностями здоровья (VIII вид), имеющие базовые навыки игры в волейбол, желающие заниматься спортом и добиваться побед. В Программе могут заниматься как мальчики, так и девочки.

Возраст детей: 11-17 лет.

Наполняемость групп: 1 группа по 15 человек, минимальное 14 максимальное 15.

Предполагаемый состав групп: разновозрастной.

Условия приема детей: система набора детей на обучение по Программе и на вакантные места осуществляется по результатам наличия базовых навыков игры.

Срок реализации программы и объем учебных часов: 1 год обучения: 126 часов, 2 раза в неделю по 2 часа и 1 часу 36 минут.

Форма обучения – очная.

Режим занятий: занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа и 1 часу 36 минут. Продолжительность занятия 45 мин, перемена 15 минут.

1.2. Цели и задачи

Цель: формирование устойчивых умений и навыков игры в волейбол.

Задачи

Предметные:

- углубить знания учащихся о волейболе и его роли в укреплении здоровья;

- совершенствовать технику правильного выполнения двигательных действий в волейболе.

Метапредметные:

- развивать устойчивый интерес детей к занятиям спортом;
- развивать умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- развивать умение объективно оценивать результаты собственного труда.

Личностные:

- воспитывать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности;
- формировать дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленной цели.

1.3. Содержание Программы**Учебный план**

Таблица 1

| N п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
|-------|-------------------------------------|------------------|--------|----------|-----------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Теория | 9 | 9 | | Опрос Практическое задание |
| 2 | ОФП | 23 | | 23 | Наблюдение Практическая работа |
| 3 | СФП | 20 | | 20 | Наблюдение Практическая работа |
| 4 | Техническая подготовка | 20 | | 20 | Наблюдение Практическая работа |
| 5 | Тактическая подготовка | 20 | | 20 | Наблюдение Практическая работа |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | 9 | 3 | 6 | Практическая работа |
| 7 | Контрольные испытания | 25 | | 25 | Сдача контрольных нормативов |
| 8 | Итого: | 126 ч | 12 ч | 114 ч | |

Содержание учебного плана

Тема 1. Теория. (9ч.)

Теория(9ч): Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение.

Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

Гигиена, врачебный контроль. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.

Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры.

Формы контроля: опрос, практическое задание

Тема 2. ОФП. (23ч.)

Практика(23ч):

Гимнастические упражнения для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность.

Спортивные и подвижные игры. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Эстафета футболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к

стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Формы контроля: опрос, практическое задание

Тема 3. СФП. (20ч.)

Практика(20ч):

Бег с остановками и изменением направления.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Метание теннисного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх.

Формы контроля: опрос, практическое задание

Тема 4. Техническая подготовка. (20ч.)

Практика(20ч):

Техника нападения

1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая: ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед: остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения: в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4.6-3-2.5-3-4,1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями: на точность с собственного подбрасывания и партнера.

3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

4. Поддачи нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

5. Нападающие удары; прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага: ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам: скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.

3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, брошенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении: прием подачи и первая передача в зону нападения.

4. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2. 4: «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Формы контроля: опрос, практическое задание

Тема 5. Тактическая подготовка. (20ч.)

Практика(20ч):

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6.5.1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

3. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон I и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5.1, 6с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы): игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Формы контроля: опрос, практическое задание

Тема 6. Инструкторская и судейская практика. (9ч.)

Теория(3ч):

1. Правила игры и судейство.

2. Судейские жесты.

Практика(6ч):

1. Правила игры и судейство.

2. Судейские жесты.

Формы контроля: опрос, практическое задание

Тема 7. Контрольные испытания. (25ч.)

Практика(25ч):

Бег 30 м: 5*6 м.

Прыжок в длину с места, см.

Прыжок вверх с места толчком двух ног, см.

Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: сидя, стоя.

Становая сила, кг.

Формы контроля: практическое задание, сдача контрольных нормативов.

1.4. Планируемые результаты

Предметные:

- учащиеся углубят знания волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- учащиеся усовершенствуют технику правильного выполнения двигательных действий в волейболе.

Метапредметные:

- проявление устойчивого интереса детей к занятиям спорту;
- проявление умения находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- проявление умения объективно оценивать результаты собственного труда.

Личностные:

- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности;
- сформированность дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленной цели.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Таблица 2

| № п/п | Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий | Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации |
|-------|--------------|---------------------|------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|---|---|
| 1 | 1 | 01.09.2021 | 31.05.2022 | 35 | 70 | 126 | 3 раза в неделю по 2 часа и 1 часу 36 минут | Промежуточная 10.12.2021-15.01.2022 Итоговая 05.05.2022-24.05.2022 |

2.2. Условия реализации Программы

Материально-технические условия:

- учебный кабинет: 1-1 (спортивный зал), площадь 18,1м²;
- раздевалка: 1 – женская, 1 – мужская;
- оборудование: волейбольные мячи, сетка;
- требования к специальной одежде: спортивный костюм, футболка, спортивная обувь.

Информационное обеспечение: учебно-методическая литература, инструкции по технике безопасности, демонстративный и раздаточный материал.

Кадровое обеспечение Программы: Программа реализуется педагогом дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности Лантушко Олегом Николаевичем, имеющем опыт работы 8 лет.

Образование:

- краевое государственное бюджетное учреждение «Красноярский Педагогический Университет В.П. Астафьева», специальность: «Физическая культура» квалификация: «Педагог по физической культуре» 2012г;
- повышения квалификации: «Современные образовательные технологии дополнительного образования детей и взрослых», 72 академических часа, 2020г.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: грамота, журнал посещаемости, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: конкурс, соревнование.

Оценочные материалы:

- **входной контроль** – проводится в начале года для оценки уровня образовательных возможностей детей в форме: опрос, практическое задание;
- **текущий контроль** проводится в течение года в форме: наблюдение, практическая работа;
- **промежуточный контроль** проводится в середине года в форме: наблюдение, практическая работа;
- **итоговый контроль** проводится в конце года в форме: опрос, сдача контрольных нормативов;

Уровни освоения содержания программы

Высокий уровень: ребенок выполняет все предложенные задания самостоятельно.

Средний уровень: ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью педагога все предложенные задания.

Низкий уровень: ребенок не может выполнить все предложенные задания, только с помощью педагога выполняет некоторые предложенные задания.

2.4. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса: очно.

Методы обучения: словесный, практический;

Методы воспитания: метод примера, поощрение, создание воспитательных ситуаций, соревнование, поощрение, анализ результатов.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая.

Формы организации учебного занятия: соревнование.

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология игровой деятельности, здоровье-сберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия: вводная часть, основная часть, заключительная часть.

Дидактические материалы: инструкции, демонстрационный материал.

2.5. Список литературы

Список литературы, рекомендованный педагогам

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. - М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.

15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999. 23 2 3

16. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995. 1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с. 2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989. 3.Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.

Список литературы, рекомендованной родителям

1. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Примерные программы для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР. Волейбол -М, ФиС 2009.178 с

2. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н., Волейбол в школе

Список литературы, рекомендованный учащимся

1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.

2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.

3.Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Легостаевская средняя общеобразовательная школа № 11 им. Р.В. Можнова

**Рабочая программа на 2021-2022 учебный год
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе «Волейбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Форма реализации программы – очная

Педагог дополнительного образования:
Лантушко Олег Николаевич

Легостаево
2021

Согласовано
Заместитель директора по ВР

от _____ 20 ____

Утверждаю
Директор МБОУ
Легостаевской СОШ № 11
_____ Е.Н. Косырькова
от _____ 20 ____

Календарно-тематическое планирование
Год обучения
Номер группы – 1
Возраст учащихся – 11-17 лет

| № | Дата проведения | Время проведения занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Форма занятия | Место проведения | Планируемые результаты | Форма контроля/ аттестации |
|---|-----------------|--------------------------|--------------|---|----------------------|------------------|---|-------------------------------|
| 1 | | | 1 | Теория: Физическая культура и спорт в России. ОФП СФП Техническая подготовка | Практическое занятие | Спортивный зал | Познакомятся с историей физической культуры и спорта в России. Подвижные игры: «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч». Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов». Научатся делать перемещения и стойки, (стойка основная). | Опрос практическое задание |
| 2 | | | 1 | Теория: Задачи физической культуры и спорта, их | Практическое занятие | Спортивный зал | Познакомятся с задачами физической культуры и | Опрос, сдача нормативов |

| | | | | | | | | |
|---|--|--|---|--|----------------------|----------------|--|----------------------|
| | | | | <p>оздоровительное и воспитательное значение.</p> <p>ОФП СФП</p> <p>Контрольные испытания.</p> | | | <p>спорта, их оздоровительное и воспитательное значение.</p> <p>Подвижные игры: «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.</p> <p>Сдавать контрольные испытания: Прыжок в длину с места, (см)</p> | |
| 3 | | | 1 | <p>ОФП</p> <p>Техническая подготовка</p> <p>Тактика нападения</p> | Практическое занятие | Спортивный зал | <p>Познакомятся с упражнениями для овладения навыками быстрых ответных действий.(По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии)Познакомятся и попробуют выполнить подачи: нижнюю прямую (боковую)(из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки).</p> <p>Познакомятся с тактикой нападения и попробуют выполнить групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче.</p> | Практическое задание |

| | | | | | | | | |
|---|--|--|---|--|-------------------------|----------------|--|--|
| 4 | | | 1 | ОФП Техническая подготовка Инструкторская практика | Практическое занятие | Спортивный зал | Выполняют упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами Познакомятся и попробуют выполнить нападающие удары: прямой нападающий удар. Познакомятся с правилами игры и судейством. | Практическое задание, опрос. |
| 5 | | | 1 | ОФП Техническая подготовка Контрольные испытания | Практическое занятие | Спортивный зал | Выполнение гимнастических упражнений для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки). Познакомятся и попробуют выполнить нападающие удары: ритм разбега в три шага: ударное движение кистью по мячу. Выполнение прыжков вверх с места толчком двух ног, см. | Практическое задание, Сдача нормативов |

| | | | | | | | | |
|---|--|--|---|---|-------------------------|----------------|--|--|
| 6 | | | 1 | ОФП Тактика нападения Учебно-тренировочная игра | Практическое занятие | Спортивный зал | Выполнение гимнастических упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат). Выполнение индивидуальных действий: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке. Попробуют применить полученные знания в тренировочной игре | |
| 7 | | | 1 | ОФП Техническая подготовка Инструкторская практика | Практическое занятие | Спортивный зал | Выполнение гимнастических упражнений прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку). Познакомятся и попробуют выполнить нападающие удары: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке. Повторение правил игры и судейства. | Практические задания, опрос. |
| 8 | | | 1 | ОФП Техническая подготовка Учебно-тренировочная игра. | Практическое занятие | Спортивный зал | Выполнение акробатических упражнений включают группировки и перекаты в | Практические задания, тренировочная игра |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|--|----------------------|----------------|---|--|
| | | | | | | | различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад. Выполнение нападающих ударов: бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега. Попробуют применить полученные знания в тренировочной игре. | |
| 9 | | | 1 | Теория - Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека. ОФП Учебно-тренировочная игра. | Практическое занятие | Спортивный зал | Получат теоретические знания по теме: костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод». Применение полученных знаний в учебно-тренировочной игре | Опрос, учебно-тренировочная игра |
| 10 | | | 1 | Теория:Сведения о строении и функциях организма человека. ОФП СФП Учебно-тренировочная игра. | Практическое занятие | Спортивный зал | Получат теоретические знания по теме: Сведения о строении и функциях организма человека. Выполнение гимнастических упражнений для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, | Опрос, практические задания, учебно-тренировочная игра |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|--|----------------------|----------------|---|--|
| | | | | | | | гантели, резиновые амортизаторы, скакалки). Бег остановками и изменением направления Применение полученных знаний в учебно-тренировочной игре | |
| 11 | | | 1 | ОФП СФП Инструкторская практика | Практическое занятие | Спортивный зал | Выполнение гимнастических упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат). Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения. Познакомятся с судейскими жестами | Опрос, практические задания |
| 12 | | | 1 | ОФП Техническая подготовка Контрольные испытания | Практическое занятие | Спортивный зал | Выполнение акробатических упражнений включают группировки и перекуты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад. Выполнение перемещения и стойки: остановка шагом; сочетание стоек и | Практические задания, сдача нормативов |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|--|----------------------|----------------|--|--|
| | | | | | | | перемещений, способов перемещений. Выполнение контрольных испытаний: Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя | |
| 13 | | | 1 | Теория: Сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека. ОФП Техническая подготовка | Практическое занятие | Спортивный зал | Получат теоретические знания по теме: Сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека Выполнение легкоатлетических упражнений. Упражнения в беге, прыжках и метаниях Выполнение передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами. | Опрос, практические задания |
| 14 | | | 1 | ОФП Техническая подготовка Инструкторская практика | Практическое занятие | Спортивный зал | Выполнение прыжков: через планку с прямого разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега. Выполнение передачи: передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями: на точность с собственного подбрасывания и партнера Повторение правил игры и судейства | Практические задания, опрос |
| 15 | | | 1 | ОФП Техническая подготовка Контрольные испытания. | Практическое занятие | Спортивный зал | Выполнение индивидуальных тактических действий | Практические задания, сдача нормативов |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|--|----------------------|----------------|---|---|
| | | | | | | | <p>простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.</p> <p>Выполнение подачи в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м.</p> <p>Выполнение контрольных испытаний. Становая сила, кг</p> | |
| 16 | | | 1 | <p>ОФП</p> <p>Контрольные испытания</p> <p>Учебно-тренировочная игра.</p> | Практическое занятие | Спортивный зал | <p>Подвижные игры: Эстафета футболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Эстафета баскетболистов».</p> <p>Выполнение контрольных испытаний Бег 30 м: 5*6 м.</p> <p>Применение полученных знаний в учебно-тренировочной игре</p> | Практические задания, сдача нормативов, учебно-тренировочная игра |
| 17 | | | 1 | <p>ОФП</p> <p>Теория - Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.</p> <p>Учебно-тренировочная игра</p> | Практическое занятие | Спортивный зал | <p>Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод».</p> <p>Получат теоретические знания по теме: Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.</p> <p>Применение полученных знаний в учебно-тренировочной игре</p> | Практические задания, опрос, учебно-тренировочная игра |
| 18 | | | 1 | <p>ОФП</p> <p>СФП</p> <p>Учебно-тренировочная игра.</p> | Практическое занятие | Спортивный зал | <p>Подвижные игры: «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом».</p> <p>Выполнение упражнений для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со</p> | Практические задания, учебно-тренировочная игра |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|--|----------------------|----------------|--|---|
| | | | | | | | взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх. Применение полученных знаний в учебно-тренировочной игре | |
| 19 | | | 1 | ОФП СФП Учебно-тренировочная игра. | Практическое занятие | Спортивный зал | Подвижные игры: «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом». Выполнение упражнений для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх. Применение полученных знаний в учебно-тренировочной игре | Практические задания, учебно-тренировочная игра |
| 20 | | | 1 | ОФП СФП Тактическая подготовка | Практическое занятие | Спортивный зал | Подвижные игры: «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту» Выполнение прыжков на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед.» Выполнение командных действий- расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед». | Практические задания |
| 21 | | | 1 | ОФП СФП Контрольные испытания | Практическое занятие | Спортивный зал | Подвижные игры: Эстафета футболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Эстафета баскетболистов» Выполнение прыжков: Прыжки с места | Практические задания, сдача нормативов |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|--|----------------------|----------------|--|--|
| | | | | | | | вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими Выполнение контрольных испытаний: Прыжок в длину с места, см.ногами.». | |
| 22 | | | 1 | ОФП Техническая подготовка Теория: Гигиена, врачебный контроль. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. | Практическое занятие | Спортивный зал | Подвижные игры: «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч». Выполнение приема снизу дующими руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается Получат теоретические знания по теме: Гигиена, врачебный контроль. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий | Практические задания, опрос |
| 23 | | | 1 | ОФП Техническая подготовка Контрольные испытания | Практическое занятие | Спортивный зал | Выполнение упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. | Практические задания, сдача нормативов |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|---|----------------------|----------------|--|--|
| | | | | | | | <p>Выполнение блокирования: «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).</p> <p>Выполнение контрольных испытаний: Прыжок вверх с места толчком двух ног, см.</p> | |
| 24 | | | 1 | ОФП СФП Контрольные испытания | Практическое занятие | Спортивный зал | <p>Выполнение гимнастических упражнений прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).</p> <p>Выполнение упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).</p> <p>Сдача контрольных испытаний: Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя</p> | Практические задания, сдача нормативов |
| 25 | | | 1 | ОФП Техническая подготовка Тактическая подготовка | Практическое занятие | Спортивный зал | <p>Выполнение акробатических упражнений включают</p> | Практические задания |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|---|----------------------|----------------|---|-----------------------------|
| | | | | | | | <p>группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувьрки вперед и назад.</p> <p>Выполнение перемещения и стойки: остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений</p> <p>Групповые действия: игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6.5.1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи</p> | |
| 26 | | | 1 | <p>ОФП</p> <p>Техническая подготовка</p> <p>Теория: Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.</p> | Практическое занятие | Спортивный зал | <p>Исполнение легкоатлетических упражнений. Упражнения в беге, прыжках и метаниях-</p> <p>Выполнение передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами..</p> <p>Приобретут теоретические знания по теме: Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.</p> | Практические задания, опрос |
| 27 | | | 1 | <p>ОФП</p> <p>Техническая подготовка.</p> <p>Инструкторская и судейская практика</p> | Практическое занятие | Спортивный зал | <p>Бег: 20, 30, 60 м.</p> <p>Выполняют Передачи: с набрасывания партнера - на месте и после перемещения: в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4.6-3-2.5-3-4,1-3-2</p> | Практические задания, опрос |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|---|----------------------|----------------|---|---|
| | | | | | | | Повторение правила игры и судейства | |
| 28 | | | 1 | ОФП Контрольные испытания Учебно-тренировочная игра | Практическое занятие | Спортивный зал | Выполняют прыжки: через планку с прямого разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега. Выполняют Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: сидя, стоя Закрепят полученные знания и умения в учебно-тренировочной игре. | Практические задания, сдача нормативов, учебно-тренировочная игра |
| 29 | | | 1 | ОФП Техническая подготовка Тактическая подготовка | Практическое занятие | Спортивный зал | Выполняют метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока Выполняют передачи: передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями: на точность с собственного подбрасывания и партнера Познакомятся с командными действиями: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). | Практические задания |
| 30 | | | 1 | ОФП Техническая подготовка Контрольные испытания | Практическое занятие | Спортивный зал | Освоят основные приемы техники игры в нападении и защите. Выполняют отбивание мяча | Практические задания, сдача нормативов |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|---|----------------------|----------------|--|--|
| | | | | | | | кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения Сдадут контрольные испытания: Становая сила, кг. | |
| 31 | | | 1 | ОФП Техническая подготовка Тактическая подготовка | Практическое занятие | Спортивный зал | Выполняют индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Выполняют Поддачи нижняя прямая (боковая): подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре). Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»). | Практические задания |
| 32 | | | 1 | ОФП Инструкторская практика Учебно-тренировочная игра | Практическое занятие | Спортивный зал | Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод». Повторение правил игры и судейства. Применят полученные знания и умения в учебно-тренировочной игре | Практические задания, опрос, учебно-тренировочная игра |
| 33 | | | 1 | ОФП СФП Тактическая подготовка | Практическое занятие | Спортивный зал | Подвижные игры: Эстафета футболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Эстафета баскетболистов» Выполняют упражнения для развития | Практические задания |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|--|----------------------|----------------|--|-----------------------------|
| | | | | | | | <p>качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его.»Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку</p> | |
| 34 | | | 1 | <p>ОФП СФП Теория - Правила игры в волейбол. Состав команды.</p> | Практическое занятие | Спортивный зал | <p>Подвижные игры: «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».Выполняют упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Поддачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой. Получат теоретические знания по теме Правила игры в волейбол. Состав команды.</p> | Практические задания, опрос |
| 35 | | | 1 | <p>ОФП Техническая подготовка</p> | Практическое занятие | Спортивный зал | <p>Выполняют упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком</p> | Практические задания, опрос |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|---|----------------------|----------------|--|--|
| | | | | | | | и спиной к стартовой линии) Научатся выполнять нападающие удары: ритм разбега в три шага: ударное движение кистью по мячу. | |
| 36 | | | 1 | ОФП Техническая подготовка | Практическое занятие | Спортивный зал | Выполнят Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Выполнят нападающие удары: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке. | Практические задания, опрос |
| 37 | | | 1 | ОФП Тактика нападения Контрольные испытания | Практическое занятие | Спортивный зал | Выполнят гимнастические упражнения для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки). Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в | Практические задания, сдача нормативов |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|--|----------------------|----------------|--|--|
| | | | | | | | зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Сдача Контрольных испытаний: Бег 30 м: 5*6 м. | |
| 38 | | | | ОФП Техническая подготовка Контрольные испытания | Практическое занятие | Спортивный зал | Выполняют гимнастические упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат). Попробуют выполнить нападающие удары: бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега. Сдадут контрольные испытания: Прыжок в длину с места, см. | Практические задания, сдача нормативов |
| 39 | | | 1 | ОФП Техническая подготовка Контрольные испытания | Практическое занятие | Спортивный зал | Выполняют гимнастические упражнения прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку). Выполняют нападающие удары: удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи Сдадут контрольные испытания: Прыжок вверх с места толчком двух ног, см. | Практические задания, сдача нормативов |
| 40 | | | 1 | СФП ОФП | Практическое занятие | Спортивный зал | Выполняют упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Метание теннисного | Опрос, практические задания |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|--|----------------------|----------------|--|--|
| | | | | | | | мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Выполняют легкоатлетические упражнения. Упражнения в беге, прыжках и метаниях. | |
| 41 | | | 1 | ОФП СФП Тактика защиты | Практическое занятие | Спортивный зал | Выполняют бег: 20, 30, 60 м Выполняют упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу. | Практические задания |
| 42 | | | 1 | ОФП Техническая подготовка Контрольные испытания | Практическое занятие | Спортивный зал | Выполняют основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и | Практические задания, сдача нормативов |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|---|----------------------|----------------|---|---|
| | | | | | | | нападении. Сдадут контрольные испытания: Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: сидя, стоя. | |
| 43 | | | 1 | ОФП Техническая подготовка Учебно-тренировочная игра. | Практическое занятие | Спортивный зал | Выполнят индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Выполнят Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, брошенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается Применят полученные знания и умения в учебно-тренировочной игре. | Практические задания, учебно-тренировочная игра |
| 44 | | | 1 | ОФП Техническая подготовка Тактическая подготовка | Практическое занятие | Спортивный зал | Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод». Выполнят прием снизу двумя руками: «жонглирование» стоя на месте и в движении: прием подачи и первая передача в зону нападения. Тактическая подготовка: При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - | Практические задания |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|--|-------------------------|----------------|---|---|
| | | | | | | | сверху или снизу | |
| 45 | | | 1 | ОФП Техническая подготовка Учебно-тренировочная игра | Практическое занятие | Спортивный зал | Подвижные игры: «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом». Научатся и выполняют блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4. Применят полученные знания и умения в учебно-тренировочной игре. | Практические задания, учебно-тренировочная игра |
| 46 | | | 1 | ОФП Техническая подготовка Контрольные испытания | Практическое занятие | Спортивный зал | Подвижные игры: «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту». Научатся и выполняют блокирование: «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; уларов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре). Сдадут контрольные испытания: Становая сила, кг. | Практические задания, сдача нормативов |
| 47 | | | 1 | ОФП Техническая подготовка | Практическое занятие | Спортивный зал | Выполняют гимнастические упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат). Выполняют передачи: передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями: на точность с собственного | Практические задания, опрос |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|--|-------------------------|----------------|---|--|
| | | | | | | | подбрасывания и партнера. | |
| 48 | | | 1 | ОФП Техническая подготовка Контрольные испытания | Практическое занятие | Спортивный зал | Выполняют гимнастические упражнения прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку). Выполняют отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения. Сдадут контрольные испытания: Бег 30 м: 5*6 м | Практические задания, сдача норматива |
| 49 | | | 1 | ОФП Тактика защиты Инструкторская практика | Практическое занятие | Спортивный зал | Выполняют акробатические упражнения: включающие группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон I и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1: игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5.1,6с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы): игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6. Повторят правила игры и судейства | Практические задания, опрос |
| 50 | | | 1 | ОФП Техническая подготовка Контрольные испытания | Практическое занятие | Спортивный зал | Выполняют легкоатлетические упражнения. Упражнения в беге, прыжках и | Практические задания, сдача нормативов |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|--|----------------------|----------------|---|--|
| | | | | | | | метаниях. Выполняют подачи: нижняя прямая (боковая): подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре). Сдадут контрольные испытания: Прыжок в длину с места, см. | |
| 51 | | | 1 | ОФП Техническая подготовка Инструкторская практика | Практическое занятие | Спортивный зал | Бег: 20, 30, 60 м. Выполняют подачи в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м Повторение инструкторской практики: Судейские жесты | Практические задания, опрос |
| 52 | | | 1 | ОФП Техническая подготовка Контрольные испытания | Практическое занятие | Спортивный зал | Выполняют прыжки: через планку с прямого разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега. Выполняют подачи через сетку - расстояние 6 м, 9м. Сдадут контрольные испытания: <i>Прыжок вверх с места толчком двух ног, см.</i> | Практические задания, сдача нормативов |
| 53 | | | 1 | ОФП Техническая подготовка | Практическое занятие | Спортивный зал | Подвижные игры: «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту». Выполнения перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам: скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. | Практические задания, опрос |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|---|----------------------|----------------|---|--|
| 54 | | | 1 | ОФП Техническая подготовка Тактическая подготовка | Практическое занятие | Спортивный зал | Подвижные игры: Эстафета футболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Эстафета баскетболистов». Выполняют прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед». | Практические задания |
| 55 | | | 1 | ОФП Техническая подготовка Техническая подготовка | Практическое занятие | Спортивный зал | Подвижные игры: «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч». Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Выполняют прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается. | Практические задания |
| 56 | | | 1 | ОФП Тактика защиты Контрольные испытания | Практическое занятие | Спортивный зал | Подвижные игры: «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Командные | Практические задания, сдача нормативов |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|--|----------------------|----------------|--|--|
| | | | | | | | <p>действия:расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».</p> <p>Сдадут контрольные испытания: Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: сидя, стоя.</p> | |
| 57 | | | 1 | ОФП Техническая подготовка Контрольные испытания | Практическое занятие | Спортивный зал | <p>Выполняют упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии).</p> <p>Выполняют прием снизудвумя руками:«жонглирование» стоя на месте и в движении: прием подачи и первая передача в зону нападения.</p> <p>Сдадут контрольные испытания:Становая сила, кг</p> | Практические задания, сдача нормативов |
| 58 | | | 1 | ОФП Техническая подготовка Контрольные испытания | Практическое занятие | Спортивный зал | <p>Выполняют упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.</p> | Практические задания, сдача нормативов |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|---|----------------------|----------------|---|---|
| | | | | | | | <p>Выполняют блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4.</p> <p>Сдадут контрольные испытания: Бег 30 м: 5*6 м.</p> | |
| 59 | | | 1 | ОФП Техническая подготовка Тактическая подготовка | Практическое занятие | Спортивный зал | <p>Выполняют гимнастические упражнения для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы)Выполняют блокирование: «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; уларов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).</p> <p>Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком.</p> | Практические задания |
| 60 | | | 1 | ОФП Техническая подготовка Учебно-тренировочная игра. | Практическое занятие | Спортивный зал | <p>Выполняют легкоатлетические упражнения.</p> <p>Упражнения в беге, прыжках и метаниях</p> <p>Выполняют перемещения и стойки: стойки основная, низкая: ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком</p> | Практические задания, учебно-тренировочная игра |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|--|----------------------|----------------|---|--|
| | | | | | | | (правым, левым), спиной вперед. Применят полученные знания и умения в учебно-тренировочной игре. | |
| 61 | | | 1 | ОФП Техническая подготовка Контрольные испытания | Практическое занятие | Спортивный зал | Выполняют гимнастические упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат). Сделают перемещения и стойки: стойки основная, низкая: ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед. Сдадут контрольные испытания: Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: сидя, стоя. | Практические задания, сдача нормативов |
| 62 | | | 1 | ОФП СФП | Практическое занятие | Спортивный зал | Выполняют гимнастические упражнения прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку). Выполняют прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. | Опрос, практические задания |
| 63 | | | 1 | ОФП СФП Инструкторская и судейская практика | Практическое занятие | Спортивный зал | Выполняют акробатические упражнения , которые включают в себя группировки и перекаты в различных положениях, | Практические задания, опрос |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|---|----------------------|----------------|--|--|
| | | | | | | | стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад. Выполняют прыжки: Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами Повторят инструкторскую и судейскую практику - Судейские жесты. | |
| 64 | | | 1 | ОФП ОФП Контрольные испытания | Практическое занятие | Спортивный зал | Подвижные игры: «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту». Подвижные игры: Эстафета футболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Эстафета баскетболистов». Сдадут контрольные испытания: Становая сила, кг | Практические задания, сдача нормативов |
| 65 | | | 1 | ОФП Техническая подготовка Тактическая подготовка | Практическое занятие | Спортивный зал | Выполняют метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока. Выполняют передачи: передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями: на точность с собственного подбрасывания и партнера. Выполняют тактическую подготовку: Стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на | Практические задания, |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|---|----------------------|----------------|---|--|
| | | | | | | | точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча. | |
| 66 | | | 1 | ОФП Техническая подготовка | Практическое занятие | Спортивный зал | Выполняют основные приемы техники игры в нападении и защите. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения | Практические задания, опрос |
| 67 | | | 1 | ОФП Техническая подготовка Учебно-тренировочная игра. | Практическое занятие | Спортивный зал | Выполняют индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении Выполняют подачи нижняя прямая (боковая): подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре). Применяют полученные знания и умения в учебно-тренировочной игре. | Практические задания, учебно-тренировочная игра. |
| 68 | | | 1 | ОФП Тактика нападения Учебно-тренировочная игра. | Практическое занятие | Спортивный зал | Выполняют гимнастические упражнения для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки). Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней | Практические задания, учебно-тренировочная игра |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|--|----------------------|----------------|---|--|
| | | | | | | | <p>линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).</p> <p>Применят полученные знания и умения в учебно-тренировочной игре.</p> | |
| 69 | | | 1 | ОФП Техническая подготовка Контрольные испытания | Практическое занятие | Спортивный зал | <p>Подвижные игры: «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».</p> <p>Выполняют перемещения и стойки: остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.</p> <p>Сдадут контрольные испытания: <i>Прыжок в длину с места, см.</i></p> | Практические задания, сдача нормативов |
| 70 | | | 1 | ОФП Техническая подготовка Тактика нападения | Практическое занятие | Спортивный зал | <p>Познакомятся с упражнениями для овладения навыками быстрых ответных действий.(По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии)Познакомятся и попробуют выполнить подачи: нижнюю прямую (боковую)(из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки).</p> <p>Познакомятся с тактикой нападения и попробуют выполнить групповые</p> | Практическое задание |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|---|----------------------|----------------|---|---|
| | | | | | | | действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче. | |
| 71 | | | 1 | ОФП Техническая подготовка | Практическое занятие | Спортивный зал | Выполняют основные приемы техники игры в нападении и защите. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения | Практические задания, опрос |
| 72 | | | 1 | ОФП Техническая подготовка Учебно-тренировочная игра. | Практическое занятие | Спортивный зал | Выполнение акробатических упражнений включают группировки и перекуты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад. Выполнение нападающих ударов: бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега. Попробуют применить полученные знания в тренировочной игре. | Практические задания, тренировочная игра |
| 73 | | | 1 | ОФП Тактика нападения Учебно-тренировочная игра | Практическое занятие | Спортивный зал | Выполнение гимнастических упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат). | ОФП Тактика нападения Учебно-тренировочная игра |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|---|----------------------|----------------|--|----------------------|
| | | | | | | | <p>Выполнение индивидуальных действий: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке.</p> <p>Попробуют применить полученные знания в тренировочной игре</p> | |
| 74 | | | 1 | ОФП Техническая подготовка Тактическая подготовка | Практическое занятие | Спортивный зал | <p>Выполнение акробатических упражнений включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад.</p> <p>Выполнение перемещения и стойки: остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений</p> <p>Групповые действия: игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6.5.1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи</p> | Практические задания |
| 75 | | | 1 | ОФП Техническая подготовка Тактическая подготовка | Практическое занятие | Спортивный зал | <p>Выполняют метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока</p> <p>Выполняют передачи: передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с</p> | Практические задания |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|---|----------------------|----------------|--|----------------------|
| | | | | | | | перемещениями: на точность с собственного подбрасывания и партнера Познакомьтесь с командными действиями: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). | |
| 76 | | | 1 | ОФП Техническая подготовка Тактическая подготовка | Практическое занятие | Спортивный зал | Выполняют индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Выполняют Поддачи нижняя прямая (боковая): подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре). Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»). | Практические задания |
| 77 | | | 1 | ОФП СФП Тактическая подготовка | Практическое занятие | Спортивный зал | Подвижные игры: Эстафета футболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Эстафета баскетболистов Выполняют упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Многочисленные передачи | Практические задания |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|-------------------------------|----------------------|----------------|---|-----------------------------|
| | | | | | | | баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его.» Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку | |
| 78 | | | 1 | ОФП Техническая подготовка | Практическое занятие | Спортивный зал | Выполняют упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) Научатся выполнять нападающие удары: ритм разбега в три шага: ударное движение кистью по мячу. | Практические задания, опрос |
| 79 | | | 1 | СФП ОФП | Практическое занятие | Спортивный зал | Выполняют упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Метание теннисного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Выполняют легкоатлетические упражнения. Упражнения в беге, прыжках и метаниях. | Опрос, практические задания |
| 80 | | | 1 | ОФП | Практическое | Спортивный зал | Выполняют бег: 20, 30, 60 | Практические |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|---|----------------------|----------------|---|---|
| | | | | СФП Тактика защиты | занятие | | мВыполняют упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу. | задания |
| 81 | | | 1 | ОФП Техническая подготовка Учебно-тренировочная игра. | Практическое занятие | Спортивный зал | Выполняют индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Выполняют Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается Применят полученные знания и умения в учебно-тренировочной игре. | Практические задания, учебно-тренировочная игра |
| 82 | | | 1 | ОФП Техническая подготовка | Практическое занятие | Спортивный зал | Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» | Практические задания |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|---|-------------------------|----------------|---|--|
| | | | | Тактическая подготовка | | | («Пятнашки»), «Невод». Выполняют прием снизудвумя руками: «жонглирование» стоя на месте и в движении: прием подачи и первая передача в зону нападения. Тактическая подготовка: При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу | |
| 83 | | | 1 | ОФП СФП Учебно-тренировочная игра. | Практическое занятие | Спортивный зал | Подвижные игры: «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом». Выполнение упражнений для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх. Применение полученных знаний в учебно- тренировочной игре | Практические задания, учебно- тренировочная игра |
| 84 | | | 1 | ОФП Техническая подготовка Тактическая подготовка | Практическое занятие | Спортивный зал | Выполнение акробатических упражнений включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад. Выполнение перемещения и стойки: остановка шагом; сочетание стоек и | Практические задания |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|---|----------------------|----------------|--|----------------------|
| | | | | | | | перемещений, способов перемещений Групповые действия: игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6.5.1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи | |
| 85 | | | 1 | ОФП Техническая подготовка Тактическая подготовка | Практическое занятие | Спортивный зал | Выполняют метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока Выполняют передачи: передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями: на точность с собственного подбрасывания и партнера Познакомьтесь с командными действиями: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). | Практические задания |
| 86 | | | 1 | ОФП Техническая подготовка Тактическая подготовка | Практическое занятие | Спортивный зал | Выполняют индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Выполняют Подачи нижняя прямая (боковая): подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре). Индивидуальные действия: выбор места при | Практические задания |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|--------------------------------------|----------------------|----------------|---|-----------------------------|
| | | | | | | | приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»). | |
| 87 | | | 1 | ОФП СФП Тактическая подготовка | Практическое занятие | Спортивный зал | Подвижные игры: Эстафета футболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Эстафета баскетболистов Выполняют упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его.» Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку | Практические задания |
| 88 | | | 1 | ОФП Техническая подготовка | Практическое занятие | Спортивный зал | Выполняют упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) Научатся выполнять нападающие удары: ритм разбега в три шага: ударное движение кистью по мячу. | Практические задания, опрос |
| 89 | | | 1 | СФП ОФП | Практическое занятие | Спортивный зал | Выполняют упражнения для развития качеств, | Опрос, практические |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|---|----------------------|----------------|--|---|
| | | | | | | | необходимых при выполнении нападающих ударов. Метание теннисного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Выполняют легкоатлетические упражнения. Упражнения в беге, прыжках и метаниях. | задания |
| 90 | | | 1 | ОФП Техническая подготовка Тактическая подготовка | Практическое занятие | Спортивный зал | Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод». Выполняют прием снизудвумя руками: «жонглирование» стоя на месте и в движении: прием подачи и первая передача в зону нападения. Тактическая подготовка: При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу | Практические задания |
| 91 | | | 1 | ОФП Техническая подготовка Учебно-тренировочная игра. | Практическое занятие | Спортивный зал | Выполняют индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Выполняют Прием снизудвумя руками: прием подвешенного мяча, | Практические задания, учебно-тренировочная игра |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|--|----------------------|----------------|--|---|
| | | | | | | | наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается Применят полученные знания и умения в учебно-тренировочной игре. | |
| 92 | | | 1 | ОФП Техническая подготовка Учебно-тренировочная игра | Практическое занятие | Спортивный зал | Подвижные игры: «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом». Научатся и выполняют блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4. Применят полученные знания и умения в учебно-тренировочной игре. | Практические задания, учебно-тренировочная игра |
| 93 | | | 1 | ОФП Техническая подготовка | Практическое занятие | Спортивный зал | Выполняют гимнастические упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат). Выполняют передачи: передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями: на точность с собственного подбрасывания и партнера. | Практические задания, опрос |
| 94 | | | 1 | ОФП СФП Тактика защиты | Практическое занятие | Спортивный зал | Выполняют бег: 20, 30, 60 м Выполняют упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые | Практические задания |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|--|----------------------|----------------|---|---|
| | | | | | | | упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу. | |
| 95 | | | 1 | ОФП Техническая подготовка | Практическое занятие | Спортивный зал | Подвижные игры: «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту». Выполнения перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам: скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. | Практические задания, опрос |
| 96 | | | 1 | ОФП Техническая подготовка Учебно-тренировочная игра | Практическое занятие | Спортивный зал | Подвижные игры: «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом». Научатся и выполняют блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4. Применят полученные знания и умения в учебно- | Практические задания, учебно-тренировочная игра |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|---|----------------------|----------------|---|---|
| | | | | | | | тренировочной игре. | |
| 97 | | | 1 | ОФП Техническая подготовка Тактическая подготовка | Практическое занятие | Спортивный зал | Подвижные игры: Эстафета футболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Эстафета баскетболистов». Выполняют прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед». | Практические задания |
| 98 | | | 1 | ОФП Техническая подготовка Учебно-тренировочная игра. | Практическое занятие | Спортивный зал | Выполняют легкоатлетические упражнения. Упражнения в беге, прыжках и метаниях Выполняют перемещения и стойки: стойки основная, низкая: ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед.. Применяют полученные знания и умения в учебно-тренировочной игре. | Практические задания, учебно-тренировочная игра |
| 99 | | | 1 | ОФП Техническая подготовка | Практическое занятие | Спортивный зал | Выполняют гимнастические упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, | Практические задания, опрос |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|---|--|----------------------|----------------|--|---|
| | | | | | | | канат). Выполняют передачи: передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями: на точность с собственного подбрасывания и партнера. | |
| 100 | | | 1 | ОФП СФП Учебно-тренировочная игра. | Практическое занятие | Спортивный зал | Подвижные игры: «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом». Выполнение упражнений для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх. Применение полученных знаний в учебно-тренировочной игре | Практические задания, учебно-тренировочная игра |
| 101 | | | 1 | ОФП Техническая подготовка | Практическое занятие | Спортивный зал | Выполняют упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) Научатся выполнять нападающие удары: ритм разбега в три шага: ударное движение кистью по мячу. | Практические задания, опрос |
| 102 | | | 1 | ОФП СФП Тактика защиты | Практическое занятие | Спортивный зал | Выполняют бег: 20, 30, 60 м Выполняют упражнения для развития качеств, необходимых при | Практические задания |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|---|---|----------------------|----------------|---|---|
| | | | | | | | <p>блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх.</p> <p>Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.</p> | |
| 103 | | | 1 | ОФП Техническая подготовка Учебно-тренировочная игра | Практическое занятие | Спортивный зал | <p>Подвижные игры: «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом». Научатся и выполняют блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4.</p> <p>Применят полученные знания и умения в учебно-тренировочной игре.</p> | Практические задания, учебно-тренировочная игра |
| 104 | | | 1 | ОФП Техническая подготовка Учебно-тренировочная игра. | Практическое занятие | Спортивный зал | <p>Выполняют индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.</p> <p>Выполняют Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в</p> | Практические задания, учебно-тренировочная игра |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|---|---|----------------------|----------------|---|-----------------------------|
| | | | | | | | парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается Применят полученные знания и умения в учебно-тренировочной игре. | |
| 105 | | | 1 | СФП ОФП | Практическое занятие | Спортивный зал | Выполнят упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Метание теннисного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Выполнят легкоатлетические упражнения. Упражнения в беге, прыжках и метаниях. | Опрос, практические задания |
| 106 | | | 1 | ОФП Техническая подготовка | Практическое занятие | Спортивный зал | Подвижные игры: «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту». Выполнения перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам: скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. | Практические задания, опрос |
| 107 | | | 1 | ОФП Техническая подготовка Тактическая подготовка | Практическое занятие | Спортивный зал | Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод». Выполнят прием | Практические задания |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|---|-------------------------------|----------------------|----------------|---|-----------------------------|
| | | | | | | | <p>снизудвумя руками:«жонглирование» стоя на месте и в движении: прием подачи и первая передача в зону нападения.</p> <p>Тактическая подготовка:При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу</p> | |
| 108 | | | 1 | ОФП СФП Тактика защиты | Практическое занятие | Спортивный зал | <p>Выполнят бег: 20, 30, 60 мВыполнят упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх.</p> <p>Индивидуальные действия:выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.</p> | Практические задания |
| 109 | | | 1 | ОФП Техническая подготовка | Практическое занятие | Спортивный зал | <p>Подвижные игры: «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту».</p> <p>Выполнения перемещения</p> | Практические задания, опрос |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|---|---|----------------------|----------------|--|---|
| | | | | | | | и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам: скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. | |
| 110 | | | 1 | ОФП Техническая подготовка Учебно-тренировочная игра | Практическое занятие | Спортивный зал | Подвижные игры: «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом». Научатся и выполняют блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4. Применят полученные знания и умения в учебно-тренировочной игре. | Практические задания, учебно-тренировочная игра |
| 111 | | | 1 | ОФП СФП Тактическая подготовка Контрольные испытания | Практическое занятие | Спортивный зал | Подвижные игры: Эстафета футболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Эстафета баскетболистов». Выполняют упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его.». Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку | Практические задания |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|---|---|----------------------|----------------|---|-----------------------------|
| | | | | | | | Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя | |
| 112 | | | 1 | ОФП Техническая подготовка | Практическое занятие | Спортивный зал | Выполняют гимнастические упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат). Выполняют передачи: передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями: на точность с собственного подбрасывания и партнера. | Практические задания, опрос |
| 113 | | | 1 | ОФП Техническая подготовка Тактическая подготовка | Практическое занятие | Спортивный зал | Подвижные игры: Эстафета футболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Эстафета баскетболистов». Выполняют прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед». | Практические задания |
| 114 | | | 1 | ОФП Техническая подготовка | Практическое занятие | Спортивный зал | Подвижные игры: «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту». Выполнения перемещения и стойки: то же, что в | Практические задания, опрос |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|---|---|----------------------|----------------|---|--|
| | | | | | | | нападении, внимание низким стойкам: скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. | |
| 115 | | | 1 | ОФП Техническая подготовка Учебно-тренировочная игра. | Практическое занятие | Спортивный зал | Выполняют индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении Выполняют подачи нижняя прямая (боковая): подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре). Применят полученные знания и умения в учебно-тренировочной игре. | Практические задания, учебно-тренировочная игра. |
| 116 | | | 1 | ОФП Техническая подготовка Тактическая подготовка | Практическое занятие | Спортивный зал | Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод». Выполняют прием снизу двумя руками: «жонглирование» стоя на месте и в движении: прием подачи и первая передача в зону нападения. Тактическая подготовка: При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу | Практические задания |
| 117 | | | 1 | ОФП Техническая подготовка Учебно-тренировочная | Практическое занятие | Спортивный зал | Выполняют индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия | Практические задания, учебно-тренировочная игра |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|---|---|----------------------|----------------|--|---|
| | | | | игра. | | | игроков в защите и нападении. Выполняют Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается Применят полученные знания и умения в учебно-тренировочной игре. | |
| 118 | | | 1 | ОФП Тактика нападения Учебно-тренировочная игра | Практическое занятие | Спортивный зал | Выполнение гимнастических упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат). Выполнение индивидуальных действий: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке. Попробуют применить полученные знания в тренировочной игре | ОФП Тактика нападения Учебно-тренировочная игра |
| 119 | | | 1 | ОФП СФП Тактика защиты | Практическое занятие | Спортивный зал | Выполняют бег: 20, 30, 60 м Выполняют упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные | Практические задания |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|---|-------------------------------|----------------------|----------------|---|-----------------------------|
| | | | | | | | ранее, в сочетании с подниманием рук вверх. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу. | |
| 120 | | | 1 | СФП ОФП | Практическое занятие | Спортивный зал | Выполняют упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Метание теннисного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Выполняют легкоатлетические упражнения. Упражнения в беге, прыжках и метаниях. | Опрос, практические задания |
| 121 | | | 1 | ОФП Техническая подготовка | Практическое занятие | Спортивный зал | Выполняют упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой | Практические задания, опрос |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|---|---|----------------------|----------------|---|----------------------|
| | | | | | | | линии) Научатся выполнять нападающие удары: ритм разбега в три шага: ударное движение кистью по мячу. | |
| 122 | | | 1 | ОФП СФП Тактическая подготовка | Практическое занятие | Спортивный зал | Подвижные игры: Эстафета футболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Эстафета баскетболистов Выполнят упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Многokратные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его.» Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку | Практические задания |
| 123 | | | 1 | ОФП Техническая подготовка Тактическая подготовка | Практическое занятие | Спортивный зал | Выполнят индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. ВыполнятПодачи нижняя прямая (боковая): подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре). Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону | Практические задания |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|---|---|----------------------|----------------|---|----------------------|
| | | | | | | | «удара»). | |
| 124 | | | 1 | ОФП Техническая подготовка Тактическая подготовка | Практическое занятие | Спортивный зал | <p>Выполняют метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока</p> <p>Выполняют передачи: передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями: на точность с собственного подбрасывания и партнера</p> <p>Познакомьтесь с командными действиями: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).</p> | Практические задания |
| 125 | | | 1 | ОФП Техническая подготовка Тактическая подготовка | Практическое занятие | Спортивный зал | <p>Выполнение акробатических упражнений включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад.</p> <p>Выполнение перемещения и стойки: остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений</p> <p>Групповые действия: игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6.5.1 с игроком зоны 3 (2) при</p> | Практические задания |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|---|------------|-------------------------|----------------|--|--------------------------------|
| | | | | | | | приеме подачи | |
| 126 | | | 1 | ОФП СФП | Практическое занятие | Спортивный зал | <p>Выполняют гимнастические упражнения прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).</p> <p>Выполняют прыжкина одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед.</p> | Опрос, практические задания |

| № п/п | Фамилия, имя учащегося | Дата проведения аттестации | Форма аттестации | Итоговая оценка (балл) | Полнота освоения программы (%) |
|-------|------------------------|----------------------------|------------------|------------------------|--------------------------------|
| 1. | | | | | |
| 2. | | | | | |
| 3. | | | | | |
| 4. | | | | | |
| 5. | | | | | |
| 6. | | | | | |
| 7. | | | | | |
| 8. | | | | | |
| 9. | | | | | |
| 10. | | | | | |
| 11. | | | | | |
| 12. | | | | | |
| 13. | | | | | |
| 14. | | | | | |
| 15. | | | | | |