

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

образовательное учреждение Заводоуковского городского округа
"Новозаимская средняя общеобразовательная школа
имени героя Советского Союза В.М. Важенна"
МАОУ «Новозаимская СОШ»

РАСМОТРЕНО
на заседании ШМО
учителей физической культуры


Н.А. Герасимова
Приказ №1
от «30» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора
по УВР

Н.А. Сапожникова
Приказ №
от «30» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор




Д.Н. Рычкова
Приказ №
от «31» 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности
ОФП

Направление: спортивно-оздоровительное

2 часа в неделю (всего 68 часов)

Срок реализации: 2024-2025 учебный год

Автор-составитель

Педагог: Е.В. Деменчук

с. Новая Заимка 2024г.

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

общеобразовательное учреждение Заводоуковского городского округа
"Новозаимская средняя общеобразовательная школа
имени героя Советского Союза В.М. Важенина"
МАОУ «Новозаимская СОШ»

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
учителей физической культуры

Н.А. Герасимова
Приказ №1
от «30» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора
по УВР

Н.А. Сапожникова
Приказ №
от «30» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Л.Н. Рычкова
Приказ №
от «31» 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности
ОФП

Направление: спортивно-оздоровительное
2 часа в неделю (всего 68 часов)

Срок реализации: 2024-2025 учебный год

Автор-составитель

Педагог: Е.В. Деменчук

с. Новая Заимка 2024г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка.....	2 стр.
Содержание программы	4 стр.
Календарный учебный график.....	8 стр.
Тематическое планирование	9 стр.
Список литературы	20 стр.

Пояснительная записка.

Программа составлена на основе комплексной программы по физическому воспитанию по редакции В.И. Ляха, 2011 и рабочих программ по физической культуре 5-9 , 10-11 классы В.И. Ляха 2016года .

Физкультуре и спорту придается большое воспитательное значение. Занятия физической культурой и спортом способствуют совершенствованию всех функций организма, укреплению нервной системы, сердечно сосудистой, дыхательной, опорно-двигательного аппарата, повышают сопротивляемость организма человека к неблагоприятным условиям. Отличительной особенностью этой программы является то, что наряду с общей физической подготовкой учащихся, проведением занятий по теории спорта, большой акцент будет сделан на занятия по совершенствованию игры в волейбол, обучению техническим приемам и тактическим действиям. Учащиеся будут выступать волонтерами по пропаганде здорового образа жизни, готовить презентации к своим выступлениям, использовать материал из сети Интернет.

Программа кружка предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на 2 года обучения.

Цель:

Содействие физическому развитию школьников, привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка к выполнению нормативов программы и нормативов ГТО.

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливания организма воспитанников;
- содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования основ техники и тактики игры;
- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- подготовка и выполнение нормативов по видам подготовки и нормативов ГТО;
- умение самостоятельно организовывать свой досуг.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она направлена на физическое развитие и совершенствование специальных умений и игровых навыков, способствует общему развитию обучающихся: обучает работе с литературой, формирует умение оформлять выступления и презентации к ним, т.е. развивает информационно коммуникативную компетентность у обучающихся, что поможет их дальнейшей социализации в современном обществе.

Основной принцип работы кружка «ОФП» - выполнение программных требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях.

Основной формой работы на кружке ОФП является групповое учебно-тренировочное занятие по расписанию. Возрастной состав обучающихся -11 – 17 лет. Данная программа рассчитана на 1 год обучения.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в кружке с самостоятельной работой, которая предлагается детям в виде заданий, разработанных руководителем кружка.

В секцию принимаются дети, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

Два раза в год (декабрь, май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке и нормам ГТО.

Планируемый результат:

- формирование установок здорового образа жизни;
- формирование навыков самоконтроля, самонаблюдения и саморегуляции;
- снижение заболеваемости простудными заболеваниями и гриппом;
- знание и соблюдение правил игр;
- знание правил спортивных игр (волейбол, мини-футбол);
- умение играть в спортивные игры (волейбол, мини-футбол);
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- отсутствие вредных привычек;
- создание картотеки подвижных игр.

Формы учебно-тренировочной работы

Основными формами организации учебно-тренировочной работы на всех этапах подготовки учащихся являются: теоретические и практические занятия, тренировочные игры на счёт, соревнования, судейская практика, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Основные методы работы

1. Метод словесного описания упражнений

Это самый универсальный метод. С его помощью решаются различные задачи (постановка задач обучения, описание техники движений, управление ходом обучения, анализ результатов исполнения задания).

2. Метод показа упражнений

Наиболее наглядным является показ самим преподавателем изучаемых элементов. Такое исполнение помогает создать целостную картину упражнения.

3. Метод целостного разучивания упражнений

Этот метод предполагает выполнение упражнений целиком. Он часто используется на занятиях первого и второго годов обучения, когда осваиваются относительно простые элементы.

Один из вариантов метода целостного разучивания - метод подводящих упражнений, предполагающий предварительное выполнение более простых, ранее изученных упражнений, структурно сходных с новыми.

4. Метод расчлененного разучивания

Метод заключается в искусственном дроблении изучаемого двигательного действия на составные части и последовательном их освоении при дальнейшем соединении в целое упражнение. Он в основном используется на занятиях старших групп, выполняющих упражнения на кортах.

5. Метод изменения условий обучения

Этот метод подразумевает создание специальных условий для выполнения упражнений.

6. Игровой метод

Данный метод предполагает использование спортивных игр, развивающих необходимые для тенниса качества (скорость реакции, координация в пространстве, техника функционального бега).

Оценка результатов:

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии:

- определяются упражнения, подлежащие оценке;
- определяются критерии оценки элементов.

Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Содержание программы

Физическая культура в России.

История развития физкультурного движения. Современные достижения российских спортсменов.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Гигиена. Общие гигиенические требования. Режим дня и питание с учетом занятий спортом. Предупреждение травм на занятиях. Врачебный контроль, самоконтроль.

Спортивные игры.

Волейбол.

Упрощенные правила. Основы судейской терминологии и жеста.

Стойка, передвижения игроков по площадке. Расстановка игроков. Верхняя прием и передача мяча. Нижняя прием и передача мяча. Разновидности подачи мяча. Нападающий удар. Блокировка. Индивидуальные и простые групповые технико-тактические взаимодействия в нападении и защите. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.

Мини-футбол.

Упрощенные правила. Основы судейской терминологии и жеста.

Отработка техники передвижений и владения мячом. Индивидуальные и простые групповые технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.

Общая и специальная физическая подготовка.

Общая и специальная физическая подготовка. Её значение для развития спортсмена.

Основы техники и тактики .

Характеристика основных приемов техники: перемещения, стойки, передачи, подачи мяча, ведение мяча, удары по мячу, дриблинг. Основные понятия. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые действия. Характеристика основных приемов техники.

Практические занятия.

Общая физическая подготовка. Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости. Совершенствование навыков естественных видов движений, подготовка к сдаче нормативов.

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Виды строя. Понятия о строе и командах. Виды строя. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Переход с шага на беги с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы. Упражнения с резиновыми амортизаторами на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.). Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями (бег, прыжки, приседания). Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.

Легкоатлетические упражнения. Бег: бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки: через планку с поворотом на 90 °С с прямого разбега. Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».

Метание. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места»

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20—30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно— спиной. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами То же, с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом — отягощением.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод»,

«Метко — в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч — среднему», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета».

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица — быстрое разгибание ноги.

Многократные броски набивного мяча (массой 1—2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления, стоя на расстоянии 1 — 1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполняются ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением, Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота— 40—80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви, Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств необходимых при приемах и передачах мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев — на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками. Многократные передачи баскетбольного мяча. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами. Многократные броски волейбольного мяча в стену.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивными мячами, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах). Подачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).

Упражнения для развития качеств необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз — стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке — в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота—1,5—2 м) или на полу (расстояние — от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки.

Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой. Практические занятия. Техника нападения. Перемещения и стойки Стартовая стойка (исходное положение): низкая. Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений. Действия с мячом. Передачи мяча: верхняя передача в парах, тройках; передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в стену в сочетании с перемещениями; передача на точность с собственного подбрасывания.

Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку); удары по мячу в держателе и с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера.

Техника защиты. Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу — с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4, 2, 3).

Тактическая подготовка. Тактика нападения. Индивидуальные действия.

Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половины площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию).

Групповые действия: взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче).

Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху двумя руками или снизу)

Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2. Игроков зон 5, 1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях).

Командные действия. Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед».

Контрольные игры и соревнования. Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований.

Практические занятия. Сдача нормативов. Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры, товарищеские встречи.

Контрольные испытания. Сдача нормативов по специальной подготовке в конце учебного года

Календарный учебный график.

1 год обучения.

№	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Всего в год	
1	Теория	1	В процессе занятий									1
2	Общая физическая подготовка										23	
2.1	Гибкость	2	1	1							4	
2.2	Ловкость		2	1	2						5	
2.3	Быстрота	2	1							2	5	
2.4	Сила			1	1	1	1	1			5	
2.5	Выносливость							1	2	1	4	
3	Основы техники и тактики игровых видов спорта										46	
3.1	Техника	2	5	3	2	5	5	3	2		27	
3.2	Тактика			1	1	2	2	2	1		11	
3.3	Контрольные нормативы, соревнования	1		1	2				1	2	7	
3.4	Судейская практика								1		1	
	Всего	8	9	8	8	8	8	8	8	5	68	

Календарно-тематическое планирование 1 года обучения

на 2024-2025 учебный год.

№	Корректировка	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1		Сентябрь	5	Беседа, игра – знакомство, практическое занятие.	1	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б	Спортивный зал	
2			6	Беседа. Учебно-тренировочное занятие.	1	Физические качества. Развитие скоростных качеств.	Школьный стадион	
3			12	Учебно-тренировочное занятие.	1	Развитие скоростных качеств и скоростной выносливости. Бег. До 15 мин.	Школьный стадион	Опрос по теории
4			13	Учебно-тренировочное занятие	1	Сдача контрольных нормативов. 60 м., челночный бег.	Школьный стадион	Сдача контрольных нормативов
5			19	Беседа. Учебно-тренировочное занятие.	1	Составление плана и подбор подводящих упражнений. Подтягивание (отжимание). Игра с элементами спортигр.	Спортивный зал	Сдача норматива по подтягиванию. Опрос по теории
6			20	Беседа. Учебно-тренировочное занятие.	1	Влияние физических упражнений на организм подростка. Прыжки в скакалку в парах, тройках. Тест на гибкость. Игра с элементами спортигр	Спортивный зал	Опрос по теории. Сдача норматива по прыжкам в скакалку.
7			26	Беседа. Учебно-тренировочное занятие.	1	Физическая подготовка. Физическая нагрузка. ОРУ в движении. Эстафета. Игры с элементами спортигр.	Спортивный зал	Опрос по теории.
8			27	Беседа. Учебно-	1	Закаливание.	Спорти	Опрос по

				тренировочное занятие.		Полоса препятствия. Игры элементами спортигр.	вный зал	теории.
9		Октябрь	3	Учебно-тренировочное занятие.	1	Упражнения в висах и упорах. Игры элементами спортигр	Спортивный зал	
10			4	Учебно-тренировочное занятие.	1	Челночный бег. Развитие скоростных качеств. Игры с элементами спортигр	Спортивный зал	
11			10	Учебно-тренировочное занятие.	1	Техника лазания по канату. Игры с элементами спортигр.	Спортивный зал	
12			11	Учебно-тренировочное занятие.	1	Техника лазания по канату. Игры с элементами спортигр	Спортивный зал	
13			17	Учебно-тренировочное занятие.	1	Волейбол. Составление плана и подбор подводящих упражнений. Стойка игрока. Передача мяча сверху	Спортивный зал	
14			18	Учебно-тренировочное занятие.	1	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Игры с элементами волейбола.	Спортивный зал	Опрос по теории.
15			24	Учебно-тренировочное занятие.	1	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Игры с элементами волейбола.	Спортивный зал	Опрос по теории.
16			25	Учебно-тренировочное занятие.	1	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Игры с элементами волейбола.	Спортивный зал	Опрос по теории.
17			31	Учебно-тренировочное занятие.	1	Передача мяча сверху.	Спортивный	

						Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Игры с элементами волейбола.	зал	
18		Ноябрь	7	Учебно-тренировочное занятие.	1	Комплекс упражнений для развития гибкости. Игры с элементами волейбола.	Спортивный зал	
19			8	Учебно-тренировочное занятие.	1	Эстафета с элементами волейбола. Нижняя прямая подача мяча.	Спортивный зал	
20			14	Учебно-тренировочное занятие.	1	Круговая тренировка. Игры с элементами волейбола.	Спортивный зал	
21			15	Учебно-тренировочное занятие.	1	Передача мяча сверху. Техника приема – передачи. Техника подачи мяча .	Спортивный зал	
22			21	Учебно-тренировочное занятие.	1	Передача мяча сверху. Техника приема – передачи.	Спортивный зал	
23			22	Учебно-тренировочное занятие.	1	Передача мяча сверху. Техника приема – передачи. Подача мяча в заданный квадрат.	Спортивный зал	
24			28	Учебно-тренировочное занятие.	1	Тактика подачи мяча. Игры с элементами волейбола.	Спортивный зал	
25			29	Контрольный	1	Сдача контрольного норматива «подача мяча в заданный квадрат», «передача над собой», «передача в парах».	Спортивный зал	Сдача контрольных нормативов по волейболу.
26		Декабрь	5	Учебно-тренировочное занятие.	1	Развитие ловкостных качеств. Эстафета. Игры с элементами волейбола.	Спортивный зал	

27			6	Учебно-тренировочное занятие.	1	Развитие ловкостных качеств. Падения. Игры с элементами волейбола.	Спортивный зал	
28			12	Учебно-тренировочное занятие.	1	Развитие ловкостных качеств. Эстафета. Игры с элементами волейбола.	Спортивный зал	
29			13	Учебно-тренировочное занятие.	1	Техника передачи мяча снизу двумя руками. Игры с элементами волейбола.	Спортивный зал	
30			19	Учебно-тренировочное занятие.	1	Техника передачи мяча снизу двумя и одной рукой. Уч.игра.	Спортивный зал	
31			20	Учебно-тренировочное занятие.	1	Тактические действия при передаче мяча. Уч. Игра.	Спортивный зал	
32			26	Контрольный.	1	Организация соревнований по волейболу. Сдача контрольных нормативов по волейболу.	Спортивный зал	Сдача контрольных нормативов по волейболу.
33			27	Соревнования	1	Соревнования по волейболу среди учащихся школы.	Спортивный зал	
34		Январь	9	Учебно-тренировочное занятие.	1	Развитие ловкостных качеств. Эстафета. Учебная игра.	Спортивный зал	
35			10	Учебно-тренировочное занятие.	1	Развитие ловкостных качеств. Учебная игра.	Спортивный зал	
36			16	Учебно-тренировочное занятие.	1	Удары по мячу внутренней и внешней стороной стопы. Учебная игра.	Спортивный зал	

37			17	Учебно-тренировочное занятие.	1	Ведение мяча. Учебная игра.	Спортивный зал	
38			23	Учебно-тренировочное занятие.	1	Техника выполнения передачи мяча в мини-футболе	Спортивный зал	
39			24	Учебно-тренировочное занятие.	1	Техника выполнения передачи мяча в мини-футболе	Спортивный зал	
40			30	Учебно-тренировочное занятие.	1	Игра без вратарей	Спортивный зал	
41			31	Учебно-тренировочное занятие.	1	Тактические действия при игре в парах	Спортивный зал	
42		Февраль	6	Учебно-тренировочное занятие	1	Круговая силовая тренировка.	Спортивный зал	
43			7	Учебно-тренировочное занятие	1	Учебная игра с вратарями	Спортивный зал	
44			13	Учебно-тренировочное занятие	1	Тактические действия в игре . Учебная игра	Спортивный зал	
45			14	Учебно-тренировочное занятие	1	Тренировка на развитие выносливости. Учебная игра.	Спортивный зал	
46			20	Учебно-тренировочное занятие	1	Комбинации из разученных элементов. Учебная игра.	Спортивный зал	
47			21	Учебно-тренировочное занятие	1	Комбинации из разученных элементов. Учебная игра.	Спортивный зал	
48			27	Учебно-тренировочное занятие	1	Технико-тактические действия в игре. Учебная игра.	Спортивный зал	
49			28	Учебно-тренировочное занятие	1	Технико-тактические действия в игре. Учебная игра.	Спортивный зал	
50		Март	6	Учебно-тренировочное занятие	1	Круговая тренировка. Учебная игра.	Спортивный зал	
51			7	Учебно-тренировочное	1	Развитие	Спорти	

			занятие		выносливости. Учебная игра.	вный зал	
52			13 Учебно-тренировочное занятие	1	Эстафеты с элементами волейбола. Учебная игра.	Спортивный зал	
53			14 Учебно-тренировочное занятие	1	Техника выполнения верхней подачи мяча. Учебная игра.	Спортивный зал	
54			20 Учебно-тренировочное занятие	1	Выполнение верхней подачи мяча в заданный квадрат. Учебная игра.	Спортивный зал	
55			21 Учебно-тренировочное занятие	1	Техника выполнения нападающего удара. Разбег.	Спортивный зал	
56			27 Учебно-тренировочное занятие	1	Техника выполнения нападающего удара. Прыжок. Удар.	Спортивный зал	
57			28 Учебно-тренировочное занятие	1	Выполнение нападающего удара после подбрасывания мяча партнером.	Спортивный зал	
58		Апрель	3 Учебно-тренировочное занятие	1	Комбинации из разученных элементов. Учебная игра.	Спортивный зал	
59			4 Учебно-тренировочное занятие	1	Комбинации из разученных элементов. Учебная игра.	Спортивный зал	
60			10 Учебно-тренировочное занятие	1	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите и нападении.	Спортивный зал	
61			11 Учебно-тренировочное занятие	1	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите и нападении.	Спортивный зал	

62			17	Учебно-тренировочное занятие	1	Развитие выносливости. Длительный бег.	Школьный стадион	
63			18	Учебно-тренировочное занятие	1	Развитие выносливости. Бег до 20 мин.	Школьный стадион	
64			24	Соревновательный.	1	Соревнования по волейболу среди учащихся школы. Судейская практика.	Школьный стадион	
65			25	Контрольный.	1	Сдача контрольных нормативов.	Спортивный зал	Сдача контрольных нормативов.
66		Май	8	Учебно-тренировочное занятие	1	Развитие скоростных качеств. Игры с элементами спортигр.	Школьный стадион	
67			15	Учебно-тренировочное занятие	1	Развитие скоростных качеств. Игры с элементами спортигр.	Школьный стадион	
68			16	Учебно-тренировочное занятие	1	Спортивная игра футбол. Развитие выносливости.	Школьный стадион	