

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2 г. Никольское»
Тосненский Муниципальный район

Рассмотрено:

Методическим объединением учителей

оборонно-спортивных дисциплин

_____ Дубоусов М. В.

Протокол №1
от 30.08.2022г.

Согласовано:

Зам. директора по ВР

_____ Комарова И. В.

от 30.08.2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности «Веселый мяч»

Для обучающихся 5 класса
основного общего образования

Разработал:
учитель физической культуры
Панасюк Л.А.

г. Никольское, 2022г.

1. Содержание учебного предмета

Раздел 1. Теоретические знания о физической культуре (в процессе занятий)

Физическая культура и спорт. Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов.

Гигиена, предупреждение травм. Личная гигиена. Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований по Перестрелке, по Пионерболу, спортивным играм.

Раздел 2. Пионербол – 68 часов

Технико-тактические приемы игры пионербол:

1. Поддача мяча:

- техника выполнения поддачи; прием мяча;
- поддача мяча по зонам, управление подачей.

2. Передачи:

- передачи внутри команды; передачи через сетку;
- передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.

3. Нападающий бросок:

- техника выполнения нападающего броска;
- нападающие броски с разных зон.

4. Общефизическая подготовка

5. Комбинированные упражнения:

- поддача – прием; поддача – прием – передача;
- передача – нападающий бросок; нападающий бросок – блок.

6. Учебно-тренировочные игры:

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков;
- отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).

7. Подвижные игры

- изучение подвижных игр.
- на каждом занятии осуществляется общая физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.
- правила игры, правила проведения соревнований.

2. Планируемые результаты освоения курса

Личностные:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

По окончании курса ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках в рамках ОФП
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в пионербол в условиях учебной и игровой деятельности;
- осуществлять судейство
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке в рамках игры пионербол

3. Тематическое планирование

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Кол-во часов	Форма проведения	Деятельность учителя в соответствии с рабочей программой воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока.	1	Беседа, игра	✓ установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному	https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2019/12/23/instruksiya-po-tehnike-bezopasnosti-uchashchih-sya-pri-zanyatiiyah
2	Перемещение по площадке. Переход. Перемещение приставным шагом. Игра «Гонка мячей»	1	Игра	восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к	https://allforchildren.ru/games/active2-12.php
3	Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Бег на 5м, 10м.	1	Игра	обсуждаемой на уроке информации,; ✓ побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые	https://medaboutme.ru/articles/10_prostyk_h_uprazhneniy_dlya_silovoy_trenirovki_doma/
4	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Бег на 5м, 10м.	1	Игра	нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками),	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/conspect/194125/
5	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Челночный бег.	1	Игра	принципы учебной дисциплины и самоорганизации; ✓ использование воспитательных	https://cross.expert/uzprazhneniya/chelnoc_hnyj-beg.html
6	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м. Перемещение приставным шагом. Челночный бег.	1	Игра	возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/10/28/tehnika-lovli-i-peredach-myacha
7	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на	1	Игра	ответственного, гражданского поведения,	https://nsportal.ru/user/820854/page/podv

	5м, 10м. Игра «Мяч по кругу», «Передача мячей в шеренге»			<p>проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;</p> <p>✓ включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</p>	izhnaya-igra-myach-po-krugu
8	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом. Челночный бег.	1	Игра		https://lifehacker.ru/uprazhneniya-s-nabivnym-myachom/
9	Подача мяча. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом. Игра «Кто дальше?»	1	Игра		https://lifehacker.ru/uprazhneniya-s-nabivnym-myachom/
10	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м. Игра «Мяч по кругу», «Передача мячей в шеренге»	1	Игра		https://studfile.net/preview/2365406/page:17/
11	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Приём мяча после перемещения. Бег на 5м, 10м. Игра «Передал - садись»	1	Игра		http://voleybolksendzov.ru/peredalsadis/
12	Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Игра «Передал - садись».	1	Игра		https://posidpo.ru/wp-content/uploads/2020/08/sbornik.pdf
13	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища. Передача мяча через сетку с места. Игра по упрощённым правилам.	1	Игра		http://vlgsdushor2.narod.ru/2012-obuchenie_tekhnike_peredachi_mjacha_v_basketb.pdf
14	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища. Передача мяча через сетку с места. Эстафета с мячом	1	Игра		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/15/uprazhneniya-dlya-razvitiya-myshts-ruk-nog-i
15	Закрепление стойки игрока на месте и в движении. Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Игра по упрощённым правилам.	1	Игра		https://lektcii.org/9-11537.html
16	Закрепление стойки игрока на месте и в движении. Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук. Игра по упрощённым правилам.	1	Игра		https://cross.expert/programmy-trenirovok/uprazhneniya-dlya-ruk.html

17	Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Силовые упражнения для рук. Игра по упрощённым правилам	1	Игра		https://rsport.ria.ru/20220728/koordinatsiya-1805697970.html
18	Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам	1	Игра		https://rebenokvsporte.ru/chto-takoe-pionerbol-pravila-igry-dlya-shkolnikov/
19	Приём подачи, передача к сетке. Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.	1	Игра		https://rebenokvsporte.ru/chto-takoe-pionerbol-pravila-igry-dlya-shkolnikov/
20	Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощённым правилам.	1	Игра		https://rebenokvsporte.ru/chto-takoe-pionerbol-pravila-igry-dlya-shkolnikov/
21	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	1	Игра		https://rebenokvsporte.ru/chto-takoe-pionerbol-pravila-igry-dlya-shkolnikov/
22	Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам	1	Игра		https://rebenokvsporte.ru/chto-takoe-pionerbol-pravila-igry-dlya-shkolnikov/
23	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.	1	Игра		https://nashaucheba.ru/v36871/нестеровский_д.и._баскетбол_теория_и_методика_обучения?page=6
24	Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Эстафета с мячом.	1	Игра		https://nsportal.ru/detskyi-sad/fizkultura/2016/05/21/estafety-s-myachom
25	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Игра		https://infourok.ru/sbornik-uprazhnenij-dlya-razvitiya-skorostno-silovyh-kachestv-5207786.html

26	Нападающий бросок со второй линии. Прыжки. Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения.	1	Игра		https://infourok.ru/kompleks-prizhkovih-i-begovih-uprazhneniy-3571669.html
27	Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Поддача мяча. Игра по упрощённым правилам.	1	Игра	<ul style="list-style-type: none"> ✓ установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации,; ✓ побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; ✓ использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе; ✓ включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию 	https://rebenokvsporte.ru/chto-takoe-pionerbol-pravila-igry-dlya-shkolnikov/
28	Обучение блокированию. Блокирование нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.	1	Игра		https://rebenokvsporte.ru/chto-takoe-pionerbol-pravila-igry-dlya-shkolnikov/
29	Приём подачи, передача к сетке. Блокирование нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.	1	Игра		https://rebenokvsporte.ru/chto-takoe-pionerbol-pravila-igry-dlya-shkolnikov/
30	Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Учебная игра по упрощённым правилам.	1	Игра		https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-spetsialnykh-pryzhkovykh-uprazhnenii.html
31	Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов.	1	Игра		https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-spetsialnykh-pryzhkovykh-uprazhnenii.html
32	Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Учебная игра по упрощённым правилам.	1	Игра		https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-spetsialnykh-pryzhkovykh-uprazhnenii.html
33	Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Учебная игра по упрощённым правилам.	1	Игра		https://studfile.net/preview/4542571/page:7/
34	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд. Закрепление способов перемещения. Одиночный и двойной блок. Учебная игра по упрощённым правилам.	1	Игра		https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-spetsialnykh-pryzhkovykh-uprazhnenii.html
35	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд. Закрепление способов	1	Игра		https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-spetsialnykh-pryzhkovykh-uprazhnenii.html

	перемещения. Учебная игра по упрощенным правилам.			детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;	uprazhnenii.html
36	Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	1	Игра		https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-spetsialnykh-pryzhkovykh-uprazhnenii.html
37	Подача мяча по зонам. Закрепление подачи мяча. Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	1	Игра		https://multiurok.ru/files/priem-podachi-pervaia-peredacha-k-setke-v-zonu-3-v.html
38	Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой Прием мяча после подачи. Игра по упрощённым правилам.	1	Игра		https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-spetsialnykh-pryzhkovykh-uprazhnenii.html
39	Прыжки со скакалкой. Прием мяча после подачи. Игра по упрощённым правилам.	1	Игра		https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-spetsialnykh-pryzhkovykh-uprazhnenii.html
40	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости.	1	Игра		https://vuzlit.com/773469/peredacha_myacha_pryzhke
41	Блокирование нападающего броска с передачи. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	1	Игра		https://vuzlit.com/773469/peredacha_myacha_pryzhke
42	Обучение приему мяча от сетки. Закрепление нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.	1	Игра		https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-spetsialnykh-pryzhkovykh-uprazhnenii.html
43	Прием мяча от сетки. Закрепление нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.	1	Игра		https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-spetsialnykh-pryzhkovykh-uprazhnenii.html
44	Закрепление нападающего броска. Прием и передача мяча снизу. Игра.	1	Игра		http://ext.spb.ru/component/easyblog/entry/peredacha-myacha-snizu-v-volejbole.html?Itemid=209
45	Прием мяча после передачи в сетку. Закрепление приема мяча от сетки. Игра.	1	Игра		http://ext.spb.ru/component/easyblog/entry/peredacha-myacha-snizu-v-volejbole.html?Itemid=209

				d=209
46	Прием мяча после передачи в сетку. Закрепление нападающего броска со второй линии. Закрепление приема мяча от сетки.	1	Игра	https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-spetsialnykh-pryzhkovykh-uprazhnenii.html
47	Прием мяча в падении. Передача мяча. Учебно-тренировочная игра.	1	Игра	http://ext.spb.ru/component/easyblog/entry/peredacha-myacha-snizu-v-volejbole.html?Itemid=209
48	Прием мяча в падении. Передача мяча. Закрепление приема мяча от сетки. Игра.	1	Игра	https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-spetsialnykh-pryzhkovykh-uprazhnenii.html
49	Прием мяча в падении. Передача мяча. Приём мяча с подачи. Развитие силовых способностей	1	Игра	https://yrok.pф/library/tematicheskij_sbornik_podvizhnie_igri_s_elementami_145833.html
50	Прием мяча в падении. Передача мяча. Приём мяча с подачи. Игра.	1	Игра	https://yrok.pф/library/tematicheskij_sbornik_podvizhnie_igri_s_elementami_145833.html
51	Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков. Приём мяча на месте и после перемещения.	1	Игра	http://ext.spb.ru/component/easyblog/entry/peredacha-myacha-snizu-v-volejbole.html?Itemid=209
52	Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков. Учебно-тренировочная игра.	1	Игра	https://yrok.pф/library/tematicheskij_sbornik_podvizhnie_igri_s_elementami_145833.html
53	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивными мячами.	1	Игра	https://yrok.pф/library/tematicheskij_sbornik_podvizhnie_igri_s_elementami_145833.html
54	Прием мяча в падении. Передача мяча. Учебно-тренировочная игра.	1	Игра	http://ext.spb.ru/component/easyblog/entry/peredacha-myacha-snizu-v-volejbole.html?Itemid=209
55	Обучение действиям игрока в защите. Приём мяча с подачи.	1	Игра	https://hr-solution.org/kompete

	Закрепление технических приёмов. Формирование навыков командных действий.				ncija-komandnost-v-individualnom-plane-razvitija-shpargalka-dlja-hr-i-ne-tolko/
56	Формирование навыков командных действий. Игра.	1	Игра		https://ypok.pф/library/tematicheskij_sbornik_podvizhnie_igri_s_elementami_145833.html
57	Закрепление приема мяча с подачи, от сетки. Подачи. Игра.	1	Игра		https://lektsii.org/6-64019.html
58	Действия игроков в защите. Формирование навыков командных действий.	1	Игра		https://nsportal.ru/deetskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2018/05/25/kartoteka-igr-na-razvitie-umeniya-rabotat-v-komande
59	Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию. Закрепление технических приёмов в защите.	1	Игра		https://ypok.pф/library/tematicheskij_sbornik_podvizhnie_igri_s_elementami_145833.html
60	Закрепление технических приёмов в защите. Подача и прием с подачи. Учебная игра.	1	Игра		http://ext.spb.ru/component/easyblog/entry/peredacha-myacha-snizu-v-volejbole.html?Itemid=209
61	Обучение командным тактическим действиям. Упражнения на координацию. Учебная игра.	1	Игра		https://nsportal.ru/deetskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2018/05/25/kartoteka-igr-na-razvitie-umeniya-rabotat-v-komande
62	Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу. Учебная игра.	1	Игра		https://dop.sgo41.ru/program/1122-sportivnaya-sektsiya-pionerbol
63	Закрепление нападающего броска. Прыжковые упражнения. Учебная игра.	1	Игра		https://nsportal.ru/deetskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2018/05/25/kartoteka-igr-na-razvitie-umeniya-rabotat-v-komande
64	Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка. Упражнения с набивными	1	Игра		https://ypok.pф/library/tematicheskij_sbornik_podvizhnie_igri

	мячами.				_s_elementami_145833.html
65	Правила проведения соревнований. Нарушения. Жесты судьи. Учебная игра.	1	Игра		<a href="https://nsportal.ru/de-
tskii-
sad/vospitatelnaya-
rabota/2018/05/25/k
artoteka-igr-na-
razvitie-umeniya-
rabotat-v-komande">https://nsportal.ru/de- tskii- sad/vospitatelnaya- rabota/2018/05/25/k artoteka-igr-na- razvitie-umeniya- rabotat-v-komande
66	Закрепление тактических действий при выполнении подач и передач. Судейство.	1	Игра		<a href="https://multiurok.ru/
blog/organizatsiia-
sudeistva-i-
provedenie-
sorevnovanii.html">https://multiurok.ru/ blog/organizatsiia- sudeistva-i- provedenie- sorevnovanii.html
67	Учебно-тренировочная игра. Судейство.	1	Игра		<a href="https://ypok.pф/libra-
ry/tematicheskij_sbo-
rnik_podvizhnie_igri
_s_elementami_145
833.html">https://ypok.pф/libra- ry/tematicheskij_sbo- rnik_podvizhnie_igri _s_elementami_145 833.html
68	Учебная игра по правилам соревнований. Судейство.	1	Игра		<a href="https://nsportal.ru/de-
tskii-
sad/vospitatelnaya-
rabota/2018/05/25/k
artoteka-igr-na-
razvitie-umeniya-
rabotat-v-komande">https://nsportal.ru/de- tskii- sad/vospitatelnaya- rabota/2018/05/25/k artoteka-igr-na- razvitie-umeniya- rabotat-v-komande
	ИТОГО:	68			

Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	часы	Дата по плану	Дата по факту
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока.	1	4.09	
2.	Перемещение по площадке. Переход. Перемещение приставным шагом. Игра «Гонка мячей»	1	6.09	
3.	Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Бег на 5м, 10м.	1	11.09	
4.	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Бег на 5м, 10м.	1	13.09	
5.	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Челночный бег.	1	18.09	
6.	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м. Перемещение приставным шагом. Челночный бег.	1	20.09	
7.	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м. Игра «Мяч по кругу», «Передача мячей в шеренге»	1	25.09	
8.	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом. Челночный бег.	1	27.09	
9.	Подача мяча. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом. Игра «Кто дальше?»	1	1.10	
10.	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.	1	6.10	
11.	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Приём мяча после перемещения. Бег на 5м, 10м. Игра «Передал - садись»	1	8.10	
12.	Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Игра «Передал - садись».	1	13.10	
13.	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища. Передача мяча через сетку с места. Игра по упрощённым правилам.	1	15.10	
14.	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища. Передача мяча через сетку с места. Эстафета с мячом	1	20.10	
15.	Закрепление стойки игрока на месте и в движении. Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Игра по упрощённым правилам.	1	22.10	
16.	Закрепление стойки игрока на месте и в движении. Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук. Игра по упрощённым правилам.	1	27.10	
17.	Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Силовые упражнения для рук. Игра по упрощённым правилам.	1	29.10	
18.	Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.	1	8.11	
19.	Приём подачи, передача к сетке. Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.	1	10.11	
20.	Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощённым правилам.	1	15.11	
21.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом. подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	1	17.11	

22	Приём подачи, передача к сетке. Поддача мяча. Игра по упрощённым правилам.	1	22.11	
23.	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.	1	24.11	
24.	Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Эстафета с мячом.	1	29.11	
25.	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	1.12	
26.	Нападающий бросок со второй линии. Прыжки. Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения.	1	6.12	
27.	Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Поддача мяча. Игра по упрощённым правилам.	1	8.12	
28.	Обучение блокированию. Блокирование нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.	1	13.12	
29.	Приём подачи, передача к сетке. Блокирование нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.	1	15.12	
30.	Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Учебная игра по упрощённым правилам.	1	20.12	
31.	Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов.	1	22.12	
32.	Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Учебная игра по упрощённым правилам.	1	27.12	
33.	Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Учебная игра по упрощённым правилам.	1	10.01	
34.	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд. Закрепление способов перемещения. Одиночный и двойной блок. Учебная игра по упрощённым правилам.	1	12.01	
35.	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд. Закрепление способов перемещения. Учебная игра по упрощённым правилам.	1	17.01	
36.	Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Поддача мяча. Игра по упрощённым правилам.	1	19.01	
37.	Поддача мяча по зонам. Закрепление подачи мяча. Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Поддача мяча. Игра по упрощённым правилам.	1	24.01	
38.	Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой Прием мяча после подачи. Игра по упрощённым правилам.	1	26.01	
39.	Прыжки со скакалкой. Прием мяча после подачи. Игра по упрощённым правилам.	1	31.01	
40.	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости.	1	2.02	
41.	Блокирование нападающего броска с передачи. Поддача мяча. Игра по упрощённым правилам.	1	7.02	
42.	Обучение приему мяча от сетки. Закрепление нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.	1	9.02	
43.	Прием мяча от сетки. Закрепление нападающего броска. Игра по	1	14.02	

	упрощённым правилам.			
44.	Закрепление нападающего броска. Прием и передача мяча снизу. Игра.	1	16.02	
45.	Прием мяча после передачи в сетку. Закрепление приема мяча от сетки. Игра.	1	21.02	
46.	Прием мяча после передачи в сетку. Закрепление нападающего броска со второй линии. Закрепление приема мяча от сетки.	1	28.02	
47.	Прием мяча в падении. Передача мяча. Учебно-тренировочная игра.	1	2.03	
48.	Прием мяча в падении. Передача мяча. Закрепление приема мяча от сетки. Игра.	1	7.03	
49.	Прием мяча в падении. Передача мяча. Приём мяча с подачи. Развитие силовых способностей	1	9.03	
50.	Прием мяча в падении. Передача мяча. Приём мяча с подачи. Игра.	1	14.03	
51.	Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков. Приём мяча на месте и после перемещения.	1	16.03	
52.	Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков. Учебно-тренировочная игра.	1	21.03	
53.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивными мячами.	1	23.03	
54.	Прием мяча в падении. Передача мяча. Учебно-тренировочная игра.	1	4.04	
55.	Обучение действиям игрока в защите. Приём мяча с подачи. Закрепление технических приёмов. Формирование навыков командных действий.	1	6.04	
56.	Формирование навыков командных действий. Игра.	1	11.04	
57.	Закрепление приема мяча с подачи, от сетки. Подачи. Игра.	1	13.04	
58.	Действия игроков в защите. Формирование навыков командных действий.	1	18.04	
59.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию. Закрепление технических приёмов в защите.	1	20.04	
60.	Закрепление технических приёмов в защите. Подача и прием с подачи. Учебная игра.	1	25.04	
61.	Обучение командным тактическим действиям. Упражнения на координацию. Учебная игра.	1	27.04	
62.	Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу. Учебная игра.	1	2.05	
63.	Закрепление нападающего броска. Прыжковые упражнения. Учебная игра.	1	4.05	
64.	Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка. Упражнения с набивными мячами.	1	11.05	
65.	Правила проведения соревнований. Нарушения. Жесты судьи. Учебная игра.	1	16.05	
66.	Закрепление тактических действий при выполнении подач и передач. Судейство.	1	18.05	
67.	Учебно-тренировочная игра. Судейство.	1	23.05	
68.	Учебная игра по правилам соревнований. Судейство.	1	25.05	