

| | | |
|---|---|--|
| «Рассмотрено» | «Согласовано» | «Утверждаю» |
| на заседании МО Протокол № _____ От « _____ » 2022 г. Руководитель МО / | Руководителем центра развития _____/_____ « _____ » 2022 г. | Директор _____ / _____ Приказ № _____ От « _____ » 2022 г. |

Министерство образования и науки Республики Саха (Якутия)
Государственное автономное нетиповое общеобразовательное учреждение
«Международная Арктическая школа»
Республики Саха (Якутия)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дополнительного образования «Волейбол» для 7-11 классов на 2022-2023 учебный год срок реализации 1 год (8 часа в неделю, специализированный уровень второй год обучения).

Учитель: Смирных Александра Андреевна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА Введение

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных организаций объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных организаций Российской Федерации, организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных организаций Российской Федерации в числе основных *направлений внеурочной деятельности* выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» разработана на основе «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол» ФГОС. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М.: Просвещение, 2011г. , «Физическая культура. Рабочие программы. 2е издание. Москва «Просвещение», 2012г.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных организаций. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в школе, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

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

Цели и задачи рабочей программы

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей: укрепление

здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цели конкретизированы следующими задачами:

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
2. Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
3. Формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
4. Обучение технике и тактике игры в волейбол.
5. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
6. Формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний.
7. Воспитание моральных и волевых качеств.

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

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 7-10 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 40 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Формы проведения занятий и виды деятельности

| | |
|--------------------------|---|
| Однонаправленные занятия | Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому |
| Комбинированные занятия | Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка |
| Целостно-игровые занятия | Построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил |
| Контрольные занятия | Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся |

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

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

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

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

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

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

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

Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды; Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других; • совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им; • учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивнооздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

Требования к уровню подготовки, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся *должны знать:*

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; *и должны уметь:*
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся *смогут узнать*:

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола; *и смогут научиться*:
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил; • демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

Содержание программы и методические рекомендации Стойки и перемещения

Стойка волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма. *Техника выполнения*: ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленях. Одна нога может быть немного впереди другой, ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища. Руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса.

Применение: при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке.

Перемещения – это действия игрока при выборе места на площадке.

В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки.

Обучение

1. В стойке волейболиста:

- выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад;
- приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой;
- двойной шаг вперёд-назад.

Методическое указание: руки перед грудью согнуты в локтях и готовы выполнять действия с мячом.

2. Скачок вперёд одним шагом в стойку.

3. Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперёд; б) в сторону.

4. По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.

4. Перемещения в стойке по сигналу – в стороны, вперёд, назад.

5. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

Передача мяча сверху двумя руками

Техника выполнения: в исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были направлены друг к другу. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник. Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется вверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются и мячу (мягким ударом кистями) придаётся нужное направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются.

Применение: при приёме подач, передачах для нападающего удара и перебивании мяча через сетку.

Обучение

1. Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча.

2. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.

3. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные – под углом друг к другу, а все остальные обхватывали мяч сбоку-сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом.
4. В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеими руками и одновременно начать разгибание рук и ног, имитируя передачу.
5. В парах: один из партнёров набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и имитирует передачу, разгибая ноги и руки.
6. В парах: один из партнёров набрасывает мяч другому, который передаёт мяч сверху двумя руками.
Методическое указание: после 5–7 передач занимающиеся меняются ролями.
7. Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча.
8. Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру.
9. Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.
10. В тройках: игроки второй позиции выполняют верхнюю передачу мяча над собой, затем делают шаг в сторону и заходят за спину игроков третьей позиции. Игроки третьей позиции выполняют передачи мяча игрокам первой позиции. Игроки первой позиции верхней передачей возвращают мяч игрокам, находящимся на противоположной боковой линии.

Методическое указание: упражнения 10–11 можно проводить в форме соревнования: какая из троек выполнит больше передач, не допустив при этом потери мяча.

11. Передачи мяча в тройках. Расположение игроков в треугольнике: зоны 6–3–4, 6–2–3, 6–2–4; 5–3–4, 5–2–3, 5–2–4; 1–3–2, 1–4–3, 1–4–2.
12. Передачи в парах с передвижением приставными шагами по длине игровой площадки.
13. В парах: передачи мяча через сетку.
14. Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.).
15. Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др. *Ошибки:* большие пальцы направлены вперёд; локти слишком широко разведены или наоборот; кисти рук встречают мяч при почти выпрямленных в локтевых суставах руках.

Приём мяча снизу двумя руками

Техника выполнения: в исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперёд, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча. *Приём мяча перпендикулярно траектории полёта мяча:* приём мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди. Неправильное исходное положение (туловище выпрямлено, ноги прямые).

2. Мяч подброшен слишком близко к туловищу, слишком далеко или слишком высоко от него.

3. Удар по мячу выполнен рукой, согнутой в локтевом суставе.
4. Кисть бьющей руки слишком расслаблена. *Подводящие упражнения:*
 1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом.
 2. Положение бьющей руки для замаха и с имитацией замаха.
 3. Имитация подбрасывания мяча (без удара).
 4. Удар бьющей рукой по ладони подбрасывающей руки.
 5. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.
 6. Имитация подбрасывания и подача в целом.
 7. Нижняя подача с близкого расстояния в стену.
 8. Нижняя подача с близкого расстояния партнеру.
 9. Нижняя подача через сетку с близкого расстояния.
 10. Нижняя подача через сетку с места подачи.

Учебно-тематический план 2 года обучения

| № | Тема | Кол-во часов |
|---|---|--------------|
| 1 | Общая физическая подготовка | 34 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 34 |
| 3 | Техническая подготовка | 58 |
| 4 | Тактическая, теоретическая подготовка, психологическая подготовка | 59 |
| 5 | Технико-тактическая подготовка | 60 |
| 6 | Участие в соревнованиях, судейская практика | 28 |
| | Итого | 273 |

Календарно-тематическое планирование

| № | Количество Академических часов | Тема занятия | Результаты освоения учебного материала | | | Дата проведения | |
|---|--------------------------------|--|---|--|--|-----------------|------|
| | | | Предметные | Мегапредметные | Личностные | план | факт |
| 1 | 1 | Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Краткий исторический очерк развития волейбола. Разучивание стойки игрока (исходные положения). | Знать об истории возникновения и развития волейбола. Правила безопасности на занятиях волейболом. | Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владеть специальной терминологией. | Формировать и проявлять положительные качества личности, дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели. | 7.09.22 | |
| 2 | 2 | Общая физическая подготовка. | Уметь выполнять стойки игрока; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | 10.09.22 | |
| 3 | 2 | Техническая подготовка. Взаимодействие между игроками. | Уметь работать в парах | выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники. | 10.09.22 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|--|---|----------|--|
| | | | | задач, возникающих в процессе игры. | | | |
| 4 | 2 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка. | Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом. Перемещения в стойке приставными шагами; правым, левым боком, лицом вперед. | Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владеть специальной терминологией. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 14.09.22 | |
| 5 | 2 | Технико-тактическая подготовка. Передача мяча. | Уметь выполнять прием мяча через сетку, в парах, индивидуально. | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники. | 17.09.22 | |
| 6 | 2 | Специальная физическая подготовка. | Уметь выполнять стойки игрока; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 17.09.22 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|--|---|----------|--|
| 7 | 2 | Техническая подготовка. Тактические средства нападения. | Уметь выполнять нападающий удар мяча через сетку, в парах. | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники. | 21.09.22 | |
| 8 | 2 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка. Взаимодействие с игроками. | Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом. Перемещения в стойке приставными шагами; правым, левым боком, лицом вперед. | Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владеть специальной терминологией. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 24.09.22 | |
| 9 | 2 | Технико-тактическая подготовка. Совершенствование передача мяча. | Уметь выполнять передачу мяча через сетку, в парах. | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники. | 24.09.22 | |

| | | | | | | | |
|----|---|--|--|--|---|----------|--|
| 10 | 2 | Техническая подготовка. Передачи мяча как средства нападения. | Уметь выполнять передачу мяча через сетку, в парах. | Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 28.09.22 | |
| 11 | 2 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка. | Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом. Перемещения в стойке приставными шагами; правым, левым боком, лицом вперед. | Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владеть специальной терминологией. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 1.10.22 | |
| 12 | 2 | Общая физическая подготовка. | Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игровых действий. | 1.10.22 | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|---|---------|--|
| 13 | 2 | Техническая подготовка. Совершенствование передачи мяча как. | Уметь выполнять передачи мяча в парах, через сетку и над сособой. | Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 5.10.22 | |
| 14 | 2 | Специально физическая подготовка. | Уметь выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку. | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 8.10.22 | |
| 15 | 2 | Техническая подготовка. Нападающий удар. | Уметь выполнять нападающий удар через сетку, в парах. | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники. | 8.10.22 | |

| | | | | | | | |
|----|---|--|--|--|---|----------|--|
| 16 | 2 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка. | Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом. Перемещения в стойке приставными шагами; правым, левым боком, лицом вперед. | Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владеть специальной терминологией. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 12.10.22 | |
| 17 | 2 | Технико-тактическая подготовка. Совершенствование нападающего удара. | Уметь выполнять нападающий удар через сетку, в парах. | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники. | 15.10.22 | |
| 18 | 2 | Общая физическая подготовка. | Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игровых действий. | 15.10.22 | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|----------|--|
| 19 | 2 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка. | Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом. Перемещения в стойке приставными шагами; правым, левым боком, лицом вперед. | Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владеть специальной терминологией. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 19.10.11 | |
| 20 | 2 | Техническая подготовка. Отвлекающие действия. | Уметь выполнять отвлекающие действия во время упражнения, через сетку, в парах. | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники. | 22.10.22 | |
| 21 | 2 | Технико-тактическая подготовка. Совершенствование отвлекающий действия. | Уметь выполнять отвлекающие действия во время упражнения, через сетку, в парах. | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники. | 22.10.22 | |

| | | | | | | | |
|----|---|--|--|--|---|----------|--|
| 22 | 2 | Технико-тактическая подготовка. Совершенствование отвлекающий действий. | Уметь выполнять отвлекающие действия во время упражнения, через сетку, в парах. | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники. | 26.10.22 | |
| 23 | 2 | Общая физическая подготовка. | Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игровых действий. | 29.10.22 | |
| 24 | 2 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка. | Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом. Перемещения в стойке приставными шагами; правым, левым боком, лицом вперед. | Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владеть специальной терминологией. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 3.11.22 | |

| | | | | | | | |
|----|---|--|---|---|--|---------|--|
| 25 | 2 | Технико-тактическая подготовка. Отвлекающие действия при передаче мяча. | Уметь выполнять отвлекающие действия во время передачи мяча, через сетку, в парах. | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники. | 5.11.22 | |
| 26 | 2 | Технико-тактическая подготовка. Совершенствование отвлекающие действия при передаче мяча. | Уметь выполнять отвлекающие действия во время передачи мяча, через сетку, в парах. | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники. | 5.11.22 | |
| 27 | 2 | Техническая подготовка. Отвлекающий действия при нападающем ударе. | Уметь выполнять отвлекающие действия во время передачи и нападающего удара, через сетку, в парах. | Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь | 9.11.22 | |

| | | | | | | | |
|----|---|--|---|--|---|----------|--|
| 28 | 2 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка. | Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом. Перемещения в стойке приставными шагами; правым, левым боком, лицом вперед. | Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владеть специальной терминологией. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 12.11.22 | |
| 29 | 2 | Специальная физическая подготовка. | Уметь выполнять стойки игрока; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 12.11.22 | |
| 30 | 2 | Технико-тактическая подготовка. Совершенствование отвлекающих действий при нападающем ударе. | Уметь выполнять отвлекающие действия во время передачи и нападающего удара, через сетку, в парах. | Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь | 16.11.22 | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|---|----------|--|
| 31 | 2 | Технико-тактическая подготовка. Подача. | Уметь выполнять подачу через сетку, в парах, и середины площадки. | Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь | 19.11.22 | |
| 32 | 2 | Техническая, теоретическая, психологическая подготовка. | Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом. Перемещения в стойке приставными шагами; правым, левым боком, лицом вперед. | Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владеть специальной терминологией. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 19.11.22 | |
| 33 | 2 | Общая физическая подготовка. | Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игровых действий. | 23.11.22 | |

| | | | | | | | |
|----|---|--|---|--|---|----------|--|
| 34 | 2 | Техническая подготовка. Совершенствование подачи. | Уметь выполнять подачу через сетку, в парах, и середины площадки. | Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь | 26.11.22 | |
| 35 | 2 | Технико-тактическая подготовка. Тактические средства защиты. | Уметь выполнить защитные средства, через сетку, в парах. | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники. | 26.11.22 | |
| 36 | 2 | Специальная физическая подготовка. | Уметь выполнять стойки игрока; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 30.11.22 | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|---|----------|--|
| 37 | 2 | Техническая, теоретическая, психологическая подготовка. | Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом. Перемещения в стойке приставными шагами; правым, левым боком, лицом вперед. | Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владеть специальной терминологией. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 3.12.22 | |
| 38 | 2 | Технико-тактическая подготовка. Блокирование. | Уметь выполнить защитные средства в блокировании, через сетку, в парах. | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники. | 7.12.22 | |
| 39 | 2 | Общая физическая подготовка. | Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игровых действий. | 10.12.22 | |

| | | | | | | | |
|----|---|--|--|--|---|----------|--|
| 40 | 2 | Технико-тактическая подготовка. Совершенствование блокирования. | Уметь выполнить защитные средства в блокировании, через сетку, в парах. | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники. | 10.12.22 | |
| 41 | 2 | Техническая подготовка. Индивидуальное блокирование. | Уметь выполнить защитные средства в блокировании, через сетку, в парах. | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники. | 14.12.22 | |
| 42 | 2 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка. | Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом. Перемещения в стойке приставными шагами; правым, левым боком, лицом вперед. | Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владеть специальной терминологией. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 17.12.22 | |

| | | | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|----------|--|
| 43 | 2 | Технико-тактическая подготовка. Совершенствование индивидуального блокирования. | Уметь выполнить защитные средства в блокировании, через сетку, в парах. | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники. | 17.12.22 | |
| 44 | 2 | Общая физическая подготовка. | Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игровых действий. | 21.12.22 | |
| 45 | 2 | Технико-тактическая подготовка. Групповое блокирование. | Уметь выполнить защитные средства в блокировании индивидуальном и групповом, через сетку, в парах. | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники. | 24.12.22 | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|---|--|---|----------|--|
| 46 | 2 | Специальная физическая подготовка. | Уметь выполнять стойки игрока; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 24.12.22 | |
| 47 | 2 | Технико-тактическая подготовка. Совершенствование группового блокирования. | Уметь выполнить защитные средства в блокировании индивидуальном и групповом, через сетку, в парах. | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники. | 28.12.22 | |
| 48 | 2 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка. | Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом. | Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владеть специальной терминологией. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 11.01.23 | |

| | | | | | | | |
|----|---|--|--|--|---|----------|--|
| 49 | 2 | Техническая подготовка. Действия защиты при подачах соперника. | Уметь выполнять прием в защите и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку. | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 14.01.23 | |
| 50 | 2 | Технико-тактическая подготовка. Совершенствование защиты при подачах. | Уметь выполнять прием в защите и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку. | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 14.01.23 | |
| 51 | 2 | Общая физическая подготовка. | Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игровых действий. | 18.01.23 | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|---|--|---|----------|--|
| 52 | 2 | Технико-тактическая подготовка. Действия защиты на передней и задней линий при нападающих ударах. | Уметь выполнять прием в защите и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку. | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 21.01.23 | |
| 53 | 2 | Специальная физическая подготовка. | Уметь выполнять стойки игрока; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 21.01.23 | |
| 54 | 2 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка. | Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом. | Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владеть специальной терминологией. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 25.01.23 | |

| | | | | | | | |
|----|---|--|--|--|---|----------|--|
| 55 | 2 | Участие в соревнованиях, судейская практика. | Знать правила игры волейбол. Правила безопасности во время соревнований. | выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 28.01.23 | |
| 56 | 2 | Участие в соревнованиях, судейская практика. | Знать правила игры волейбол. Правила безопасности во время соревнований. | выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 1.02.23 | |
| 57 | 2 | Общая физическая подготовка. | Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игровых действий. | 4.02.23 | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|---|--|---|----------|--|
| 58 | 2 | Технико-тактическая подготовка. Совершенствование защиты на передней и задней линий при нападающих ударах. | Уметь выполнять прием в защите и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку. | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 4.02.23 | |
| 59 | 2 | Специальная физическая подготовка. | Уметь выполнять стойки игрока; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 8.02.23 | |
| 60 | 2 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка. | Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом. | Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владеть специальной терминологией. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 11.02.23 | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|---|----------|--|
| 61 | 2 | Техническая подготовка. Действия игроков при страховке. | Уметь выполнять прием в защите и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку. | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 11.02.23 | |
| 62 | 2 | Технико-тактическая подготовка. Совершенствование техники при страховке. | Уметь выполнять прием в защите и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку. | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 15.02.23 | |
| 63 | 2 | Общая физическая подготовка. | Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игровых действий. | 18.02.23 | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|---|---|----------|--|
| 64 | 2 | Техническая подготовка. Тактические системы нападения. | Уметь выполнять тактическое нападение с различных зон, через сетку. | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 18.02.23 | |
| 65 | 2 | Участие в соревнованиях, судейская практика. | Знать правила игры волейбол. Правила безопасности во время соревнований. | выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 22.02.23 | |
| 66 | 2 | Участие в соревнованиях, судейская практика. | Знать правила игры волейбол. Правила безопасности во время соревнований. | выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 25.02.23 | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|---|--|---|---------|--|
| 67 | 2 | Специальная физическая подготовка. | Уметь выполнять стойки игрока; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 1.03.23 | |
| 68 | 2 | Техническая, теоретическая, психологическая подготовка. | Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом. | Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владеть специальной терминологией. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 4.03.23 | |
| 69 | 2 | Техническая подготовка. Система игры со второй передачи (два нападающих). | Уметь выполнять тактическое нападение с различных зон, через сетку. | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 4.03.23 | |

| | | | | | | | |
|----|---|--|--|---|---|----------|--|
| 70 | 2 | Технико-тактическая подготовка. Совершенствование система игры со второй передачи (два нападающих). | Уметь выполнять тактическое нападение с различных зон, через сетку. | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 8.03.23 | |
| 71 | 2 | Участие в соревнованиях, судейская практика. | Знать правила игры волейбол. Правила безопасности во время соревнований. | выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 11.03.23 | |
| 72 | 2 | Технико-тактическая подготовка. Комбинации системы. | Уметь выполнять комбинации нападения с различных зон, через сетку. | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 11.03.23 | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|---|----------|--|
| 73 | 2 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка. | Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом. | Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владеть специальной терминологией. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 15.03.23 | |
| 74 | 2 | Общая физическая подготовка. | Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игровых действий. | 18.03.23 | |
| 75 | 2 | Участие в соревнованиях, судейская практика. | Знать правила игры волейбол. Правила безопасности во время соревнований. | выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 18.03.23 | |

| | | | | | | | |
|----|---|--|---|--|---|----------|--|
| 76 | 2 | Специальная физическая подготовка. | Уметь выполнять стойки игрока; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 22.03.23 | |
| 77 | 2 | Технико-тактическая подготовка. Совершенствование комбинаций системы. | Уметь выполнять комбинации нападения с различных зон, через сетку. | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 25.03.23 | |
| 78 | 2 | Техническая подготовка. Системы игры со второй передачи (три нападающих). | Уметь выполнять комбинации нападения с различных зон, через сетку. | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 25.03.23 | |

| | | | | | | | |
|----|---|--|---|--|---|----------|--|
| 79 | 2 | Технико-тактическая подготовка. Совершенствование системы игры со второй передачи (три нападающих). | Уметь выполнять комбинации нападения с различных зон, через сетку. | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 29.03.23 | |
| 80 | 2 | Техническая подготовка. Комбинации системы. | Уметь выполнять комбинации нападения с различных зон, через сетку. | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 1.04.23 | |
| 81 | 2 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка. | Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом. | Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владеть специальной терминологией. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 1.04.23 | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|---|--|---|---------|--|
| 82 | 2 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка. | Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом. | Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владеть специальной терминологией. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 5.04.23 | |
| 83 | 2 | Специальная физическая подготовка | Уметь выполнять стойки игрока; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 8.04.23 | |
| 84 | 2 | Техническая подготовка. Система игры с первой передачи. | Уметь выполнять передачу с различных зон, через сетку. | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 8.04.23 | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|----------|--|
| 85 | 2 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка. | Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом. | Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владеть специальной терминологией. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 12.04.23 | |
| 86 | 2 | Участие в соревнованиях, судейская практика. | Знать правила игры волейбол. Правила безопасности во время соревнований. | выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 15.04.23 | |
| 87 | 2 | Техническая подготовка. Совершенствование система игры с первой передачи. | Уметь выполнять передачу с различных зон, через сетку. | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 15.04.23 | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|---|----------|--|
| 88 | 2 | Общая физическая подготовка. | Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игровых действий. | 19.04.23 | |
| 89 | 2 | Техническая подготовка. Тактические системы защиты. | Уметь выполнять защитные системы в различных зонах. | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 22.04.23 | |
| 90 | 2 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка. | Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом. | Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владеть специальной терминологией. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 22.04.23 | |

| | | | | | | | |
|----|---|--|---|---|---|----------|--|
| 91 | 2 | Участие в соревнованиях, судейская практика. | Знать правила игры волейбол. Правила безопасности во время соревнований. | выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 26.04.23 | |
| 92 | 2 | Техническая подготовка. Система двух защитников. | Уметь выполнять защитные системы в различных зонах. | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 29.04.23 | |
| 93 | 2 | Специальная физическая подготовка. | Уметь выполнять стойки игрока; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 29.04.23 | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|---|---------|--|
| 94 | 2 | Техническая подготовка. Совершенствование двух защитников. | Уметь выполнять защитные системы в различных зонах. | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 3.05.23 | |
| 95 | 2 | Техническая, теоретическая, психологическая часть. | Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом. | Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владеть специальной терминологией. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 6.05.23 | |
| 96 | 2 | Общая физическая подготовка. | Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игровых действий. | 6.05.23 | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|---|--|---|----------|--|
| 97 | 2 | Техническая подготовка. Система трех защитников. | Уметь выполнять защитные системы в различных зонах. | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 10.05.23 | |
| 98 | 2 | Техническая, теоретическая, психологическая часть. | Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом. | Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владеть специальной терминологией. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 13.05.23 | |
| 99 | 2 | Специальная физическая подготовка. | Уметь выполнять стойки игрока; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 10.05.23 | |

| | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|----------|--|
| 100 | 2 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка. | Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом. | Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владеть специальной терминологией. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 16.05.23 | |
| 101 | 2 | Участие в соревнованиях, судейская практика. | Знать правила игры волейбол. Правила безопасности во время соревнований. | выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 20.05.23 | |
| 102 | 2 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка. | Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом. | Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владеть специальной терминологией. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 20.05.23 | |

| | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|----------|--|
| 103 | 2 | Участие в соревнованиях, судейская практика. | Знать правила игры волейбол. Правила безопасности во время соревнований. | выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 24.05.23 | |
| 104 | 2 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка. | Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом. | Уметь с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами урока, владеть специальной терминологией. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | | |
| 105 | 2 | Техническая подготовка. Система трех защитников. | Уметь выполнять защитные системы в различных зонах. | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | | |

| | | | | | | | |
|-----|---|---|---|--|---|--|--|
| 106 | 2 | Специальная физическая подготовка. | Уметь выполнять стойки игрока; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | | |
| 107 | 2 | Техническая подготовка. Тактические системы защиты. | Уметь выполнять защитные системы в различных зонах. | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | | |
| 108 | 2 | Техническая подготовка. Комбинации системы. | Уметь выполнять комбинации нападения с различных зон, через сетку. | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | | |

| | | | | | | | |
|-----|---|---|--|--|---|--|--|
| 109 | 2 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка. | Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом. | Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владеть специальной терминологией. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | | |
| 110 | 2 | Общая физическая подготовка. | Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игровых действий. | | |
| 111 | 2 | Специальная физическая подготовка. | Уметь выполнять стойки игрока; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | | |

| | | | | | | | |
|-----|---|---|--|---|---|--|--|
| 112 | 2 | Участие в соревнованиях, судейская практика. | Знать правила игры волейбол. Правила безопасности во время соревнований. | выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | | |
| 113 | 2 | Техническая подготовка. Система игры с первой передачи. | Уметь выполнять передачу с различных зон, через сетку. | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | | |
| 114 | 2 | Техническая подготовка. Комбинации системы. | Уметь выполнять комбинации нападения с различных зон, через сетку. | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | | |

| | | | | | | | |
|-----|---|---|--|--|---|--|--|
| 115 | 2 | Общая физическая подготовка. | Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игровых действий. | | |
| 116 | 2 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка. | Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом. | Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владеть специальной терминологией. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | | |
| 117 | 2 | Специальная физическая подготовка. | Уметь выполнять стойки игрока; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | | |

| | | | | | | | |
|-----|---|--|---|---|---|--|--|
| 118 | 2 | Участие в соревнованиях, судейская практика. | Знать правила игры волейбол. Правила безопасности во время соревнований. | выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | | |
| 119 | 2 | Технико-тактическая подготовка. Совершенствование отвлекающих действия. | Уметь выполнять отвлекающие действия во время упражнения, через сетку, в парах. | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники. | | |
| 120 | 2 | Технико-тактическая подготовка. Совершенствование комбинаций системы. | Уметь выполнять комбинации нападения с различных зон, через сетку. | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | | |

| | | | | | | | |
|-----|---|---|--|--|---|--|--|
| 121 | 2 | Техническая, теоретическая, психологическая часть. | Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом. | Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владеть специальной терминологией. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | | |
| 122 | 2 | Технико-тактическая подготовка. Действия защиты на передней и задней линий при нападающих ударах. | Уметь выполнять прием в защите и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку. | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | | |
| 123 | 2 | Техническая подготовка. Индивидуальное блокирование. | Уметь выполнить защитные средства в блокировании, через сетку, в парах. | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники. | | |

| | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|--|--|
| 124 | 2 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка. | Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом. | Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владеть специальной терминологией. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | | |
| 125 | 2 | Специальная физическая подготовка. | Уметь выполнять стойки игрока; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | | |
| 126 | 2 | Участие в соревнованиях, судейская практика. | Знать правила игры волейбол. Правила безопасности во время соревнований. | выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | | |

| | | | | | | | |
|-----|---|---|--|--|--|--|--|
| 127 | 2 | Общая физическая подготовка. | Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игровых действий. | | |
| 128 | 2 | Технико-тактическая подготовка. Совершенствование группового блокирования. | Уметь выполнить защитные средства в блокировании индивидуальном и групповом, через сетку, в парах. | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники. | | |
| 129 | 2 | Технико-тактическая подготовка. Совершенствование блокирования. | Уметь выполнить защитные средства в блокировании, через сетку, в парах. | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники. | | |

| | | | | | | | |
|-----|---|---|--|--|---|--|--|
| 130 | 2 | Общая физическая подготовка. | Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игровых действий. | | |
| 131 | 2 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка. | Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом. | Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владеть специальной терминологией. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | | |
| 132 | 2 | Участие в соревнованиях, судейская практика. | Знать правила игры волейбол. Правила безопасности во время соревнований. | выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | | |

| | | | | | | | |
|-----|---|--|---|--|---|--|--|
| 133 | 2 | Техническая подготовка. Отвлекающие действия. | Уметь выполнять отвлекающие действия во время упражнения, через сетку, в парах. | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники. | | |
| 134 | 2 | Техническая подготовка. Совершенствование подачи. | Уметь выполнять подачу через сетку, в парах, и середины площадки. | Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь | | |
| 135 | 2 | Специальная физическая подготовка. | Уметь выполнять стойки игрока; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | | |

| | | | | | | | |
|-----|---|--|--|---|---|--|--|
| 136 | 2 | Технико-тактическая подготовка. Совершенствование защиты при подачах. | Уметь выполнять прием в защите и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку. | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | | |
| 137 | 2 | Технико-тактическая подготовка. Совершенствование передача мяча. | Уметь выполнять передачу мяча через сетку, в парах. | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники. | | |

Форма подведения итогов.

В конце каждой тренировки подводятся итоги:

- Анализ тренировочных упражнений;
- Анализ игровой деятельности.

В учебном году проводятся:

- школьный турнир по волейболу;
- межшкольные районные соревнования;
- различные соревнования.

Список литературы.

1. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Кружки пионерских профильных лагерей. М.Изд-во, 1988г.
2. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. М. Изд-во, 1978г.
3. Волейбол. Учебник для вузов. Под общей редакцией Беяева А.В., Савина М.В. Москва.2005г.
4. Волейбол. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва. Советский спорт.2005г.