Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение

«Мустаевская средняя общеобразовательная школа»

Новосергиевский район Оренбургская область

|  |  |
| --- | --- |
| ПринятоПедагогическим советом (протокол № 1 от 28 августа 2024 г) | СогласованоЗам. директора по ВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.И. Милайкина28.08.2024 г. |

**Рабочая программа**

**учебного курса внеурочной деятельности**

**«ОФП»**

Уровень основного общего образования

Срок освоения 1 год (5-9 классы)

 Составила: учитель физической культуры

Маликова Оксана Николаевна

с. Мустаево 2024 г.

|  |
| --- |
| Аннотацияк программе курса внеурочной деятельности |
| Нормативнаяосноваразработкипрограммы | Нормативную основу рабочей программы составляют следующие документы:1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации»

№ 273-ФЗ от 29.12.2012г.1. Письмо Министерства образования и науки РФ от 14 декабря 2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».
2. Основная образовательная программа основного общего образования МОБУ «Мустаевская СОШ»

4. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А. Зданевича. ( М.: Просвещение, 2012). |
| Цели изучения | Цель : Всесторонняя подготовка обучающихся к Всероссийской олимпиаде школьников по физической культуре. Формирование умений и навыков к самостоятельным занятиям по общефизической подготовке. Воспитание целеустремлённости, взаимовыручки, самообладанию.Задачи курса:* укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
* содействие правильному физическому развитию; повышение уровня обще - физической подготовленности;
* развитие специальных физических способностей необходимых в соревновательной деятельности;
* приобретение необходимых знаний и навыков в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований, в области физической культуры;
* воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
* подготовка инструкторов - общественников.
 |
| Место предмета в учебном плане | В соответствии с Учебным планом МОБУ «Мустаевская СОШ» на изучение курса отводится 68 часов (2 часа в неделю). |
| Направление | Спортивно-оздоровительное |
| Возраст детей | 11-15 лет |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| Срок реализации | 1 год |
| Формы занятий | Часть занятий теоретического плана ведутся методом рассказа, беседы, показа. Большая часть программы осваивается выполнением практических действий, т.е. тренировка. |
| Формааттестации | Участие в соревнованиях. |
| Учебно­методическоеобеспечение | «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А. Зданевича. ( М.: Просвещение, 2012). |

Планируемые результаты освоения учащимися программы кружка

Знать:

* историю возникновения и развития физической культуры, физическую культуру и олимпийское движение в России, современное олимпийское движение;
* работу сердечно-сосудистой системы, понятие о телосложении человека;
* гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, методы массажа;
* способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями;
* теорию и методику физического воспитания.

Уметь:

* совершенствовать физические качества: выносливость, быстроту, ловкость, гибкость;
* владеть техникой ведения мяча, техникой броска мяча. Выполнять комбинации по спортивным играм (баскетбол, волейбол);

Использовать: -

приобретенные знания и умения в практической деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

Учебно - тематический план ОФП

5-9 классы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Раздел, тема | Количество часов |
| 1. | ТБ в спортивном зале | В процессе занятий |
| 2. | Физическая подготовка . Общая и специальная физическая подготовка. | 22 |
| 3. | Кроссовая подготовка | 14 |
| 4 | Техника спринтерского бега. | 2 |
| 5 | Спортивные игры (баскетбол) | 20 |
| 6. | Спортивные игры (волейбол) | 10 |
| Содержание программы | 68 часов |

Раздел 1 **Физическая подготовка . Общая и специальная физическая подготовка.**

Упражнения для развития выносливости:

Длительный бег до 10-15 минут, кросс до 3 км., бег с препятствиями, эстафеты. Упражнения с небольшими отягощениями, лазание по канату, с весом собственного тела, со скакалкой, в парах, прыжковые упражнения, челночный бег с несколькими повторениями; упражнения, проводимые по методу круговой тренировки.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:

Прыжки и \_многоскоки; игры и эстафеты с элементами бега, прыжки ч/з препятствия, упражнения на мышцы брюшного пресса , метания набивного мяча, игры и эстафеты с элементами прыжков..

Упражнения для развития скоростных способностей:

Эстафеты с бегом на короткие дистанции; Старты из различных положений (высокий, низкий, стоя спиной в сторону бега, лёжа на животе, лёжа на спине).Бег с ускорениями 30-60 м. Бег с максимальной скоростью.

Упражнения для развития гибкости:

Наклоны; растяжки, упражнения на гимнастической стенке, упражнения в парах, упражнения с гимнастическими скакалками, пружинистые наклоны, упражнения с гимнастическими скамейками.

Упражнения на развитие силовой выносливости:

Подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа- на гимн. скамейке, на полу.

Раздел 2 Техника спринтерского бега

Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега; Бег с ускорением до 30 м; Бег с ускорением до 40-60 метров. Бег на 60 м в среднем темпе; финиширование грудью, плечом; Бег на 30 метров на результат.

**Раздел 3 Кроссовая подготовка**

Бег в среднем темпе. Бег по залу 10-15 минут. Бег с изменением темпа. Бег с отягощением (грузом на ногах). Бег по сложно пересеченной местности. Бег на 1-3 км. Бег в равномерном темпе 1 км на время.

Раздел 4 Спортивные игры (баскетбол)

Техника ведения мяча, бросок в кольцо .Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо. Штрафной бросок. Выполнение комбинации.

**Раздел 5 Спортивные игры (волейбол)**

Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол

Тематическое планирование

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Содержание учебного материала | Контроль двигательных действий | Сроки проведения |
| 1 | Общая и специальная физическая подготовка | Правила ТБ на занятиях по ОФП в спортзале. История возникновения и развития физической культуры. Комбинированные упражнения с перемещением из различных положений. | Знать историю возникновения и развития физической культуры. Уметь выполнять ОФП и СФП |  |
| 2 | Общая и специальная физическая подготовка | Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей.ОРУ в движении. Эстафеты с быстрым изменением характера. Прыжковая подготовка. ОФП. | Знать ТБ в спорт и тренажерном зале. Уметь выполнять ОФП и СФП. |  |
| 3 | Общая и специальная физическая подготовка | Упражнения на развитие быстроты. Прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки. Упражнения на развитие гибкости. Бег на выносливость. | Знать историю возникновения и развития физической культуры. Уметь выполнять ОФП и СФП. |  |
| 4 | Общая и специальная физическая подготовка | Беговые упражнения с ускорениями.Развитие скоростно­силовых способностей.Теория (понятия физических качеств). | Знатьгигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП. Применять комбинированны е упражнения на занятиях по баскетболу. |  |
| 5 | Общая и специальная физическая подготовка | Ускорения. ОРУ и СПУУпражнения для мышц брюшного пресса. Развитие выносливости. | Знатьгигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП |  |
| 6 | Общая и специальная физическая подготовка | ОРУ в движении. Силовая подготовка на гимнастических матах .Прыжки со скакалками. Подвижные игры с б\б мячом.Развитие быстроты. Теория | Знатьгигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП |  |
| 7 | Общая и специальная физическая подготовка | Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие силы. Многоскоки Упражнения на гибкость. | Знатьгигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП. |  |
| 8 | Общая и специальная физическая подготовка | Ускорения. ОРУ и СБУ. Бег на короткие дистанции (30-60) метров. Старт, стартовый разгон. Упражнения на гибкость.Подтягивания и отжимания. Старты: низкий, высокий | Знатьгигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП. |  |
| 9 | Общая и специальная физическая подготовка | Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие силы. Круговая тренировка Приседания, 3\* 20 раз, отжимания 3\*15 раз; Лодочка статика 30сек.«планка» 1 мин. | Уметьвыполнять ОФП |  |
| 10 | Общая и специальная физическая подготовка | ОРУ в движении.Прыжки на одной ноге 50 раз; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Работа с набивным мячом. | Уметьвыполнять ОФП |  |
| 11 | Общая и специальная физическая подготовка | ОРУ. Пресс 3 подхода по 20раз. Приседания 3\*20 раз. Выпады на каждую ногу. Ягодичный мостик. | Уметьвыполнять ОФП |  |
| 12 | Общая и специальная физическая подготовка | Упражнения на координацию движений. Обводка стоек с ведение мяча. Прыжки и бег с изменением направления. | Знатьгигиенические требования к одежде.  |  |
| 13 | Общая и специальная физическая подготовка | Бег 1500 м. ОРУСБУПриседания 3х20 рПодтягивания на низкой перекладинеПрыжки через скакалку | Знатьгигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП |  |
| 14 | Общая и специальная физическая подготовка | Бег 2000 м. ОРУСБУПриседания 3х20 рПодтягивания на низкой перекладинеПрыжки через скакалку | Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП |  |
| 15 | Общая и специальная физическая подготовка | Бег 2000 м. ОРУСБУПриседания 3х25 рПодтягиванияПрыжки через скамейку | Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП |  |
| 16 | Общая и специальная физическая подготовка | Бег 2000 м. ОРУСБУБег на время 1000 мПриседания 3х25 рСгибания и рузгибания рук из упора лёжаПрыжки через скамейку | Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП |  |
| 17 | Общая и специальная физическая подготовка | Бег 2000 м. ОРУСБУПриседания 3х25 рСгибания и рузгибания рук из упора лёжаПрыжки через скамейку | Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП |  |
| 18 | Общая и специальная физическая подготовка | Бег 2000 м. ОРУСБУПриседания 3х25 рПодтягиванияПрыжки через скамейку | Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП |  |
| 19 | Общая и специальная физическая подготовка | Бег 2000 м. ОРУСБУПриседания 3х25 рПодтягиванияПрыжки через скамейку | Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП |  |
| 20 | Общая и специальная физическая подготовка | Бег 2000 м. ОРУСБУБёрпиСгибание и разгибание рук из упора лёжаПрыжки через скамейку | Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП |  |
| 21 | Общая и специальная физическая подготовка | Бег 2000 м. ОРУСБУПриседания 3х25 рПодтягиванияПрыжки через скамейку | Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП |  |
| 22 | Общая и специальная физическая подготовка | Бег 2000 м. ОРУСБУПриседания 3х25 рПодтягиванияПрыжки через скамейку | Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП |  |
| 23 | ОФПКроссоваяподготовка | Развитие двигательного качества выносливость. Комплекс упражнения для стопы, спины. Бег 1 км, 3 км. | Уметь пробегать дистанцию 2 км в среднем темпе. |  |
| 24 | ОФПКроссоваяподготовка | Бег попересечённой ,равномерн ого бега 15 мин.Контроль двигательной активности, анализ бега. | Уметь бегать на выносливость |  |
| 25 | ОФПКроссоваяподготовка | ОРУ. Овладения навыками равномерного бега до 15мин преодолением горизонтальных препятствий. | Уметь бегать на выносливость |  |
| 26 | ОФПКроссоваяподготовка | ОРУ. Овладение техникой бега на длинные дистанции. Анализ техники бега в гору. | Уметь бегать на выносливость |  |
| 27 | ОФПКроссоваяподготовка | ОРУ. Овладения навыками равномерного бега 10-15- мин с преодолением горизонтальных препятствий | Уметь бегать на выносливость |  |
| 28 | ОФПКроссоваяподготовка | Бег попересечённой ,равномерн ого бега 15 мин.Контроль двигательной активности, анализ бега | Уметь бегать на выносливость |  |
| 29 | ОФПКроссоваяподготовка | Развитие двигательного качества выносливость. Комплекс упражнения для стопы, спины. Бег 1 км, 3 км | Уметь бегать на выносливость |  |
| 30 | ОФПКроссоваяподготовка | ОРУ. Овладения навыками равномерного бега до 15 мин преодолением горизонтальных препятствий. | Уметь бегать на выносливость |  |
| 31 | ОФПКроссоваяподготовка | ОРУ. Овладения навыками равномерного бега до 15 мин преодолением горизонтальных препятствий. | Уметь бегать на выносливость |  |
| 32 | ОФПКроссоваяподготовка | ОРУ. Овладения навыками равномерного бега до 15 мин преодолением горизонтальных препятствий. | Уметь бегать на выносливость |  |
| 33 | ОФПКроссоваяподготовка | ОРУ. Овладения навыками равномерного бега до 20 мин преодолением горизонтальных препятствий. | Уметь бегать на выносливость |  |
| 34 | ОФПКроссоваяподготовка | ОРУ. Овладения навыками равномерного бега до 20 мин преодолением горизонтальных препятствий. | Уметь бегать на выносливость |  |
| 35 | ОФПКроссоваяподготовка | ОРУ. Овладения навыками равномерного бега до 20 мин преодолением горизонтальных препятствий. | Уметь бегать на выносливость |  |
| 36 | ОФПКроссоваяподготовка | ОРУ. Овладения навыками равномерного бега до 20 мин преодолением горизонтальных препятствий. | Уметь бегать на выносливость |  |
| 37 | Спортивные игры (баскетбол)  | Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол | играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.Применять правила судейства на практике. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками. |  |
| 38 | Спортивные игры (баскетбол)  | Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. | играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.Применять правила судейства на практике. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками. |  |
| 39 | Спортивные игры (баскетбол)  | Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.  | играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.Применять правила судейства на практике. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками. |  |
| 40 | Спортивные игры (баскетбол)  | Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. | играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. |  |
| 41 | Спортивные игры (баскетбол)  | Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.  | Применять правила судейства на практике. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками. |  |
| 42 | Спортивные игры (баскетбол)  | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.Применять правила судейства на практике. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками. |  |
| 43 | Спортивные игры (баскетбол)  | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой *(левой)* рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.  Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий | играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.Применять правила судейства на практике. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками. |  |
| 44 | Спортивные игры (баскетбол)  | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой *(левой)* рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований | играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.Применять правила судейства на практике. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками. |  |
| 45 | Спортивные игры (баскетбол)  | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.  | играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.Применять правила судейства на практике. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками. |  |
| 46 | Спортивные игры (баскетбол)  | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.  | играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.Применять правила судейства на практике. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками. |  |
| 47 | Спортивные игры (баскетбол)  | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.  | играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.Применять правила судейства на практике. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками. |  |
| 48 | Спортивные игры (баскетбол)  | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.  | играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.Применять правила судейства на практике. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками. |  |
| 49 | Спортивные игры (баскетбол)  | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока . Сочетание приёмов (ведение, останова, бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. |  |
| 50 | Спортивные игры (баскетбол)  | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока . Сочетание приёмов (ведение, останова, бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | Формирование положительного отношения к учению. |  |
| 51 | Спортивные игры (баскетбол)  | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока . Сочетание приёмов (ведение, останова, бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.Формирование положительного отношения к учению. |  |
| 52 | Спортивные игры (баскетбол)  | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивания мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.Формирование положительного отношения к учению. |  |
| 53 | Спортивные игры (баскетбол)  | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивания мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.Формирование положительного отношения к учению. |  |
| 54 | Спортивные игры (баскетбол)  | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивания мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.Формирование положительного отношения к учению. |  |
| 55 | Спортивные игры (баскетбол)  | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивания мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.Формирование положительного отношения к учению. |  |
| 56 | Спортивные игры (баскетбол)  | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивания мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.Формирование положительного отношения к учению. |  |
| 57 | Техника спринтерского бега | Старты из различных положений. Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Развитие физического качества -быстрота. | Уметьвыполнятьтехникуспринтерскогобега. |  |
| 58 | Техника спринтерского бега | Скоростная выносливость. Бег с максимальной скоростью 5х30м, 5х60м. Многоскоки, прыжковая подготовка. ОФП.Развитие физического качества быстрота. | Уметьвыполнятьтехникуспринтерскогобега. |  |
| 59 | Спортивные игры (волейбол). | ОРУ. Ускорения и СБУ. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. | Уметь играть вволейбол,принимать мяч,выполнятьнападающийудар |  |
| 60 | Спортивные игры (волейбол). | Совершенствование техники передвижения в стойке , остановки, ускорения. Комбинации из разученных перемещений. | Уметь играть вволейбол,принимать мяч,выполнятьнападающийудар |  |
| 61 | Спортивные игры (волейбол). | Развитие скоростно­силовых способностей. Круговая тренировка. Отработка техники приёма мяча. | Уметь играть вволейбол,принимать мяч,выполнятьнападающийудар |  |
| 62 | Спортивные игры (волейбол). | ОРУ. Ускорения и СБУ. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. | Уметь играть вволейбол,принимать мяч,выполнятьнападающийудар |  |
| 63 | Спортивные игры (волейбол). | ОРУ. Ускорения и СБУ. Совершенствовать прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнёру. Развитие координационных способностей. | Уметь играть вволейбол,принимать мяч,выполнятьнападающийудар |  |
| 64 | Спортивные игры (волейбол). | РазвитиеКоординационных способностей. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Перемещение игрока. | Уметь играть вволейбол,принимать мяч,выполнятьнападающийудар |  |
| 65 | Спортивные игры (волейбол). | Совершенствовать прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнёру. Развитие координационных способностей. | Уметь играть вволейбол,принимать мяч,выполнятьнападающийудар |  |
| 66 | Спортивные игры (волейбол). | Отработка способа нижней прямой подачи, приёма подачи. Развитие Скоростно-силовых способностей. | Уметь играть вволейбол,принимать мяч,выполнятьнападающийудар |  |
| 67 | Спортивные игры (волейбол). | Отработка способа нижней прямой подачи, приёма подачи. Развитие Скоростно-силовых способностей. | Уметь играть вволейбол,принимать мяч,выполнятьнападающийудар |  |
| 68 | Спортивные игры (волейбол). | Отработка способа нижней прямой подачи, приёма подачи. Развитие Скоростно-силовых способностей. | Уметь играть вволейбол,принимать мяч,выполнятьнападающийудар |  |