

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ОСНОВНАЯ ШКОЛА №10»

РАССМОТРЕНО

Родительским советом
МБОУ «ОШ №10»
Протокол №9
« 30 » __08__ 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
МБОУ «ОШ №10»
/Ж. В.Макарова
« 30 » __08__ 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

И.о директора МБОУ «ОШ №10»
/Ж.В. Макарова
Приказ № 179-ОШ
от «30» __08__ 2023 г.



Рабочая программа
Объединения дополнительного образования
Физкультурно – спортивное направление
«Волейбол»
основной образовательной программы
основного общего образования
5 -9 класс
Срок реализации: 1 год

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ОСНОВНАЯ ШКОЛА №10»

РАССМОТРЕНО

Родительским советом
МБОУ «ОШ №10»
Протокол №9
« 30 » __08__ 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
МБОУ «ОШ №10»
_____/Ж. В.Макарова
« 30» _____08__2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

И.о директора МБОУ «ОШ №10»
_____/Ж.В. Макарова
Приказ № 179-ОШ
от « 30 »__08__2023 г.

Рабочая программа
Объединения дополнительного образования
Физкультурно – спортивное направление
«Волейбол»
основной образовательной программы
основного общего образования
5 -9 класс
Срок реализации: _1 год

Пояснительная записка.

Программа работы секции волейбола составлена на основе типовой программы и рекомендаций, разработанных специалистами в области физической культуры, нормативных документов Министерства образования РФ и адаптирована к конкретным условиям функционирования группы.

Программа работы секции волейбола включает пояснительную записку, учебно-тематические планы работы на каждый год обучения и приложения. В пояснительной записке показано место волейбола в системе физического воспитания; определены цели и задачи работы секции; методы диагностики результатов учебно-тренировочного процесса. В приложении находятся варианты контрольных испытаний-тестов для отдельных возрастных групп занимающихся и список рекомендуемой литературы.

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол.

Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой и ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательных 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 мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными 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.

Секцию могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта. Секция проводится два раза в неделю по два часа. Первый час используется для ОФП и специальных упражнений, второй час отводится на отработку игровых элементов.

Цели и задачи работы секции

Цель:

- Повышение уровня физического развития подростков.
- Подготовка спортивного резерва

Задачи:

- Укрепление здоровья и закаливание организма подростков

- Обеспечение оптимального для данного возраста уровня физической работоспособности и физических качеств
- Повышение общей физической подготовленности
- Развитие специальных физических способностей
- Обучение основам техники и тактики игры в волейбол

Краткая характеристика программы

Вид образовательной программы: спортивная

Тип программы: модифицированная

Образовательный уровень: освоение, совершенствование

Уровень освоения: общеразвивающий

Форма организации: : групповая, игровая.

Условия вхождения в программу: принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Возраст обучающихся 12-17 лет

Количество обучающихся в группе 10-12 человек

Текущий контроль:

- участие в школьных соревнованиях;

Итоговый контроль:

- участие в городских соревнованиях;

Ожидаемый результат

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

Методическое обеспечение программы

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств. Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальной и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале техническим прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Методическое обеспечение реализации программы секции «волейбол»:

1. Программа для внешкольных учреждений Министерства просвещения, М. 1986г.

2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2004г.

Раздел 3. X-XI классы. *Часть I.* п.1.4.2. Спортивные игры.

Программный материал по спортивным играм (X-XI классы) Волейбол (юноши и девушки)

Часть III. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол.

(Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2004г).

3. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе», М., «Физкультура и спорт», 1978г.
4. Хапко В.Е., Белоус В.И. «Волейбол», Киев, «Радянська школа», 1988г.
5. Фурманов А.Г. «Волейбол в школе», Киев, «Радянська школа», 1987г.
6. Фурманов А.Г. «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе» - Изд. 2-е, испр., доп., М., «Физкультура и спорт», 1982г.

Диагностика результативности образовательного процесса

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

Учебный план

№ п/п	Раздел программы	Количество часов	
		1 год	2 год
1	Физическая культура и спорт в России.	1	
2	История развития волейбола	1	
3	Влияние физических упражнений на организм человека	1	
4	Гигиена волейболиста	1	
5	Техническая подготовка.	10	
6	Тактическая подготовка	10	
7	Правила игры в волейбол	5	
8	Общая физическая подготовка.	10	
9	Специальная физическая подготовка.	16	
10	Контрольные испытания.	5	
11	Контрольные игры и судейская практика.	5	
12	Соревнования	5	
	Итого	70	

Учебно -тематический план

№	Тема	Кол.часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Физическая культура и спорт в России.	1	1	
2	История развития волейбола	1	1	
3	Влияние физических упражнений на организм человека	1	1	

4	Гигиена волейболиста	1	1	
5	Техническая подготовка.	10		10
6	Тактическая подготовка	10		10
7	Правила игры в волейбол	5	4	1
8	Общая физическая подготовка.	10		10
9	Специальная физическая подготовка.	16		16
10	Контрольные испытания.	5		5
11	Контрольные игры и судейская практика.	5		5
12	Соревнования	5		5
	Итого	70		

Краткое содержание изучаемого курса

1. Физическая культура и спорт в России.

Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

2. История развития волейбола.

Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

3. Влияние физических упражнений на организм человека

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма

4. Гигиена волейболиста

Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

5. Техническая подготовка.

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- передачи,

- нападающие удары,
- блокирование.

6. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием нападающего удара
прием подачи,
передачи,
- подача мяча,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

7. Правила игры в волейбол

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

8. Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол

Подвижные игры и эстафеты

9. Специальная физическая подготовка.

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,
 - упражнения с набивными и теннисными мячами,
- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера
- игры и эстафеты с препятствиями.

10. Контрольные испытания.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке
- Контрольные испытания по технической подготовке

11. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры.

Календарно- тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия	Цели и задачи	Тип занятия	Наглядные пособия ИКТ, ТСО	Вид контроля	Дата проведения занятия		Примечание
						план	факт	
1	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу. Стойка игрока, перемещение приставными шагами. ОРУ	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	совершенствование		Текущий	06.09		
2	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. ОРУ	Уметь играть в волейбол в технике передвижения.	совершенствование		Текущий	07.09		
3	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу. Футбол. ОРУ	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	совершенствование		Текущий	13.09		

4	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу. Футбол. ОРУ	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	совершенствование		Текущий	14.09		
5	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещений вперед. ОРУ	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	совершенствование		Текущий	20.09		
6	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу. Передача мяча над собой. Двусторонняя игра в волейбол. ОРУ.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	совершенствование		Текущий	21.09		
7	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Передача у сетки. ОРУ.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	совершенствование		Текущий	27.09		
8	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Игра по упрощенным правилам. Мини волейбол. ОРУ	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	совершенствование		Текущий	28.09		

9	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Отбивание мяча кулаком через сетку. ОРУ	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно	совершенствование		Текущий	04.10		
	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Передача мяча сверху стоя спиной к сетке. ОРУ	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно	совершенствование		Текущий	05.10		
11	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Правила соревнований. Игра по упрощенным правилам. ОРУ	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно	совершенствование		Текущий	11.10		
12	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещения. ОРУ	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно	совершенствование		Текущий	12.10		
13	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Игровые упражнения типа 2х1 3х1 и 2х2 3х3. ОРУ	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические	совершенствование		Текущий	18.10		
14	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Эстафета круговая тренировка. Подвижные игры с мячом. ОРУ	Уметь играть по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	совершенствование		Текущий	19.10		

15	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Мини баскетбол. ОРУ	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно	совершенствование		Текущий	25.10		
	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Двусторонние игры длительностью от 15 до 25 минут. ОРУ	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	совершенствование		Текущий	25.10		
17	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Двухсторонняя игра «волейбол» Бег с ускорением и изменением направления темпа ритма.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно	совершенствование		Текущий	26.10		
18	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. ОРУ	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	совершенствование		Текущий	08.11		
19	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Двухсторонняя игра «волейбол». ОРУ	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	совершенствование		Текущий	09.11		
20	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Нижняя прямая подача мяча. ОРУ	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	совершенствование		Текущий	15.11		

21	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Верхняя прямая подача мяча. ОРУ	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	совершенствование		Текущий	16.11		
	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. ОРУ	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	совершенствование		Текущий	22.11		
23	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Прямой нападающий удар после подбрасывания. ОРУ	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	совершенствование		Текущий	23.11		
24	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Верхняя прямая подача мяча. ОРУ	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	совершенствование		Текущий	29.11		
25	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Прямой нападающий удар при встречных подачах. ОРУ	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	совершенствование		Текущий	30.11		
26	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Двусторонняя игра «волейбол». ОРУ	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	совершенствование		Текущий	06.12		

27	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Комбинация из освоенных элементов. Прием, подача, удар. ОРУ	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	совершенствование		Текущий	07.12		
	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. ОРУ	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	совершенствование		Текущий	13.12		
29	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Тактика свободного нападения. ОРУ	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	совершенствование		Текущий	14.12		
30	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. ОРУ	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	совершенствование		Текущий	20.12		
31	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. ОРУ	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	совершенствование		Текущий	21.12		
32	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Двусторонняя игра «волейбол». ОРУ	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	совершенствование		Текущий	27.12		

33	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Правила судейства. Двусторонняя игра «волейбол». ОРУ	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	совершенствование		Текущий	28.12		
	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Знание терминологии, избранной спортивной игры. Ловля и перемещение. ОРУ	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	совершенствование		Текущий	10.01		
35	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Двусторонняя игра «волейбол». ОРУ	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	совершенствование		Текущий	11.01		
36	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Двухсторонняя игра «волейбол». ОРУ координационных скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	совершенствование		Текущий	17.01		
37	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Двусторонняя игра «волейбол». ОРУ	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	совершенствование		Текущий	18.01		
38	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Двусторонняя игра «волейбол». ОРУ	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	совершенствование		Текущий	24.01		

39	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Комбинация из освоенных элементов техники передвижения. ОРУ	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	совершенствование		Текущий	25.01		
	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Прямая подача снизу. Боковая подача снизу. ОРУ	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	совершенствование		Текущий	31.01		
41	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Прямая подача сверху. Боковая подача сверху. Двусторонняя игра «волейбол». ОРУ	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	совершенствование		Текущий	01.02		
42	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Двусторонняя игра «волейбол». ОРУ	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	совершенствование		Текущий	07.02		
43	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Варианты техники приема и подачи мяча. ОРУ	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	совершенствование		Текущий	08.02		
44	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Двусторонняя игра «волейбол». ОРУ	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	совершенствование		Текущий	14.02		

45	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Нападающий удар. Блокирование. ОРУ	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	совершенствование		Текущий	15.02		
	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Тактика игры. Расстановка игроков. ОРУ	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	совершенствование		Текущий	21.02		
47	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Двусторонняя игра «волейбол». ОРУ	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	совершенствование		Текущий	22.02		
48	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Двухсторонняя игра «волейбол». Силовые упражнения. ОРУ	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	совершенствование		Текущий	28.02		
49	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Двухсторонняя игра «волейбол». Тактические комбинации. ОРУ	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	совершенствование		Текущий	01.03		
50	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Двусторонняя игра «волейбол». Подвижные игры на выносливость. ОРУ	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	совершенствование		Текущий	07.03		

51	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Двусторонняя игра «волейбол». ОРУ	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	совершенствование		Текущий	14.03		
	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Двусторонняя игра «волейбол». ОРУ	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	совершенствование		Текущий	15.03		
53	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Тактика игры при двух нападающих. ОРУ	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	совершенствование		Текущий	21.03		
54	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Мини-футбол. ОРУ	Уметь играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	совершенствование		Текущий	22.03		
55	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Мини-баскетбол. ОРУ	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	совершенствование		Текущий	04.04		
56	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Варианты подачи мяча. ОРУ	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	совершенствование		Текущий	05.04		

57	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Двусторонняя игра «волейбол». Варианты нападающего удара. ОРУ	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	совершенствование		Текущий	11.04		
	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Подвижные игры на свежем воздухе. ОРУ	Уметь играть в игры по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	совершенствование		Текущий	12.04		
59	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Варианты блокирования нападающего удара. ОРУ	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	совершенствование		Текущий	18.04		
60	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Двусторонняя игра «волейбол». ОРУ	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	совершенствование		Текущий	19.04		
61	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Индивидуальные групповые командные тактические действия. ОРУ	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	совершенствование		Текущий	25.04		
62	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Индивидуальные групповые командные тактические действия. ОРУ	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	совершенствование		Текущий	26.04		

63	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Передача мяча, приемы мяча в парах и тройках. ОРУ	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	совершенствование		Текущий	02.05		
	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Игра от сетки. ОРУ	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	совершенствование		Текущий	03.05		
64	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Игра от сетки. Эстафеты с предметами.ОРУ	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	совершенствование		Текущий	10.05		
	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. «Пионербол» Двусторонняя игра. ОРУ	Уметь играть в пионербол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	совершенствование		Текущий	16.05		
66	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Игра по упрощенным правилам «волейбола». ОРУ	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	совершенствование		Текущий	17.05		
67	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Подачи по зонам (3,5,6). ОРУ	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	совершенствование		Текущий	23.05		

68	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Поддачи по зонам (3,5,6). ОРУ с предметами.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	совершенствование		Текущий	24.05		
	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Подвижные игры. ОРУ	Уметь играть в подвижные игры по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	совершенствование		Текущий			
70	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Двусторонняя игра «волейбол». ОРУ	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	совершенствование		Текущий			
71	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Игра по правилам. ОРУ	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	совершенствование		Текущий			
72	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Двусторонняя игра «волейбол». ОРУ	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	совершенствование		Текущий			
73	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Русская лапта. ОРУ	Уметь играть в русскую лапту по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	совершенствование		Текущий			

74	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Футбол. Ведение мяча. ОРУ	Уметь играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	совершенствование		Текущий			
	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Двусторонняя игра «волейбол». ОРУ	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	совершенствование		Текущий			
76	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Двусторонняя игра «волейбол». ОРУ	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	совершенствование		Текущий			
77	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Двусторонняя игра «волейбол». ОРУ	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	совершенствование		Текущий			
78-80	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Двусторонняя игра «волейбол». ОРУ	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия			Текущий			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ОСНОВНАЯ ШКОЛА № 10"**, Макарова Жанна Владимировна,
ИСПОЛНЯЮЩИЙ ОБЯЗАННОСТИ ДИРЕКТОРА

01.10.23 17:10
(MSK)

Сертификат F73BB3D959BD5FB4E296E2974E784F93