|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО Педагогическим советом (протокол от \_\_25.08.2022\_ № \_1\_) | УТВЕРЖДАЮ Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.С.Малахова приказ от \_\_25\_\_08.2022 № 170 |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| СОГЛАСОВАНО методическим объединениемучителей протокол от \_25.08.2022\_ № \_1\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Донсков А.М.\_\_\_ подпись руководителя МС Ф.И.О. | СОГЛАСОВАНОЗаместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.И.Кардакова \_25\_августа 2022 года |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по \_\_\_Внеурочной деятельности. Общая физическая подготовка.

(указать учебный предмет, курс)

на 2022 – 2023 учебный год

Уровень общего образования основное общее 10 класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов в неделю \_\_2\_\_\_\_\_\_

Учитель \_\_\_Донсков Андрей Михайлович\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ф.И.О.

 Программа разработана на основе программ основного общего образования «Физическая культура» А.П. Матвеев Москва «Просвещение» 2012.

(указать примерную программу/программы, автора, издательство, год издания при наличии)

**ст.Маркинская**

**2022 год**

**Раздел 1. Планируемые предметные результаты освоения учебного курса.**

Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

 Программа внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные и метапредметные результаты.

 *Личностные результаты* обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

 **Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;

- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

 **Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;

- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;

- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

  **Предметные результаты:**

-формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека,

- позитивное влияние на развитие человека, овладение умениями организовывать здоровье сберегающую деятельность,

-формирование навыка системного наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств.

**Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Личностные | Регулятивные | Познавательные | Коммуникативные |
| 1.Самоопре-деление2.Смысло-образование | 1.Соотнесение известного и неизвестного2.Планирование3.Способность к волевому усилию | 1.Формулирование цели2.Выделение необходимой информации3.Структурирование4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи5.Рефлексия 6.Анализ и синтез7.Сравнение8.Классификации9.Действия постановки и решения проблемы | 1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами2.Постановка вопросов3.Разрешение конфликтов |

***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные 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.

 **В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению обучающиеся смогут получить знания:**

-в развитии физических способно­стей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;

- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;

- наиболее типичные ошибки при выполнении техниче­ских приёмов и тактических действий;

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, вынос­ливости, гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и тре­бования к технике и правилам их выполнения;

- основное содержание правил соревнований;

- жесты судьи;

- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

 **научатся:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях;

- выполнять технические приёмы и тактические действия;

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма);

- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;

- демонстрировать жесты судьи;

- проводить судейство.

**Раздел 2.**

**Содержание программы.**

1. **Футбол.**

Комплексы упражнений для воспитания специальных физических качеств футболиста.

 Комплексы общеразвивающих упражнений с мячом и без мяча. Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных футбольных упражнений.

Подвижные игры, эстафеты и комплексы на развитие физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).

Подвижные игры специальной направленности. Эстафеты с предметами и без предметов на развитие общих физических и специальных физических качеств футболиста. Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, технические приемы футболиста.

 Специальные упражнения по развитию тактического мышления: «Рациональное расположение на площадке при организации атакующих действий», «Расположение игроков на футбольном поле при коллективной организации оборонительных действий».

Способы передвижения: бег, прыжки, остановки, повороты с мячом и без мяча. Бег: приставными шагами, скрестными, спиной вперед, обычный, семенящий, с ускорением, челночный, на различные дистанции и с различной скоростью.

 Прыжки: толчком двумя ногами, толчком одной ногой, многоскоки, с двух на две, в длину, в высоту, с подтягиванием бедра на месте и с продвижением вперед. Остановки: прыжком, выпадом, стопорящим движением двух ног. Повороты: на одной ноге, прыжком, выпадом, на 900 , 1800 , 3600 .

Индивидуальные технические приемы владения мячом: ведение, удары, остановки, финты, отбор мяча. 24 Ведение: внутренней частью подъема, средней частью подъема, внутренней стороной стопы, в ходьбе, в беге по прямой, по кругу, восьмеркой.

 Удары ногой: внутренней стороной стопы, внутренней/внешней частью подъема, средней частью подъема; по прямой, на короткие и средние расстояния; по лежачему, катящемуся, летящему навстречу мячу; по различным траекториям низом, верхом; удары после остановки, рывков. Удары серединой лба – на месте, в движении. Остановки мяча ногой: подошвой, внутренней стороной стопы, средней частью подъема, бедром, грудью, внутренней частью подъема.

Остановки туловищем: грудью, животом; стоя на месте, летящего навстречу мяча в движении. Финты: «уходом» выпадом, переносом ноги через мяч; «ударом ногой» с уходом или «убиранием мяча», с остановкой, с пропусканием мяча; с остановкой мяча ногой, туловищем.

 Отбор мяча: во время приема мяча соперником, во время ведения мяча; ударом ногой, остановкой ногой; в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

 Выполнение контрольно-тестовых упражнений по технической подготовке.

 Техника владения мячом игры вратаря: ловля мяча, отбивание мяча, переводы мяча, броски мяча.

 Тактические действия (индивидуальные и групповые) -элементарные тактические комбинации: в парах, в тройках, группах, линиях; забегания, смещения, линия защиты; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде; быстрые переключения в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению.

Учебные игры в футбол

**2.Волейбол.**

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника нападения

* Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперед); двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приемов. 2. Передачи мяча: передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку; передачи из глубины площадки для нападающего удара; передача, стоя спиной по направлению, стоя на месте в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2,23-4; 6-3-2,6-3-4; передача в прыжке (вперед вверх), встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3. 3. Отбивание кулаком у сетки в прыжке «на сторону соперника».
* Подачи: нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток; в левую и правую половину площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину; соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных; верхняя прямая подача: по мячу в держателе, с подбрасывания - на расстояние 6-9 м в стену, через сетку; в пределы площадки из-за лицевой линии.
* Нападающие удары: удар прямой по ходу по мячу на амортизаторах; в держателе через сетку; по мячу, подброшенному партнером (метательным устройством); удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны

 2. Техника защиты

* Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите. 2. Прием мяча сверху двумя руками: наброшенного партнером через сетку; в парах направленного ударом (расстояние 3-6 м; прием подачи нижней прямой.
* Прием снизу двумя руками: наброшенного партнером (в парах и через сетку); направленного ударом (в парах и через сетку с подставки); во встречных колоннах; в стену и над собой поочередно многократно; прием подачи нижней, прямой, верхней прямой.
* Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину: с набрасывания партнера в парах; от нижней прямой подачи.
* Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу в зонах 2,3,4 - удар из зоны 4 по мячу в держателе, блокирующий на подставке, то же, блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), то же удар с передачи.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

* Тактика нападения
* Индивидуальные действия: выбор места для второй передачи, подачи верхней прямой, нападающего удара; чередование верхней и нижней подач; выбор способа отбивания мяча через сетку - нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.
* Групповые действия: взаимодействие при первой передаче игроков зон 3,4 и 2; при второй передаче игроков зон 3,4,2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3,4,2 при приеме подачи.
* Командные действия: система игры со второй передачи игроков передней линии - прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи; прием подачи в зону 2, вторая передача в зону

 Тактика защиты

* Индивидуальные действия: выбор места при приеме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании; своевременность выноса рук над сеткой; при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи; от обманной передачи; выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней); выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).
* Групповые действия: взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке.
* Командные действия: расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; игрок зоны 2; игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3; система игры в защите углом вперед с применением групповых действий для данного года обучения.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

* Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.
* 2.Чередование технических приемов в различных сочетаниях.
* Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.
* Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях.
* Многократное выполнение тактических действий.
* Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами и др.
* Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.
* Календарные игры.

Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

1. **Настольный теннис.**

**Знания о физической культуре**

 Физическая культура в современном обществе. История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Оборудование и спортинвентарь для настольного тенниса. Правила безопасности игры. Правила соревнований.

**Способы двигательной деятельности**

Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером», «малые кле­щи», «большие клещи».

Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар под­резкой, срезка, толчок.

Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча.

Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.

Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Подачи: короткие и длинные. Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с посту­пательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.

Тактика одиночных игр.

Игра в защите.

Основные тактические комбинации.

При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; 6) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.

Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.

Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.

Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.

Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, вы­пады вперед, назад и в стороны).

Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.

Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревно­ваниям (разминка общая и игровая).

Раздел 3. Календарно - тематический план по внеурочной деятельности.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | дата | Название раздела | Тема урока | СодержаниеЗанятий. |
| план | Факт. |
| 1. | 02.09 |  | Футбол. | Ведение: внутренней частью подъема, средней частью подъема, внутренней стороной стопы. | Ведение: внутренней частью подъема, средней частью подъема, внутренней стороной стопы.Эстафеты с элементами футбола.Подтягивание, отжимание, пресс.Двухсторонняя игра.  |
| 2 | 07.09 |  |  | Ведение: внутренней частью подъема, средней частью подъема, внутренней стороной стопы. | Ведение: внутренней частью подъема, средней частью подъема, внутренней стороной стопы.Эстафеты с элементами футбола.Подтягивание, отжимание, пресс.Двухсторонняя игра.  |
| 3 | 09.09 |  |  | Ведение: в ходьбе, в беге по прямой, по кругу, восьмеркой. | Ведение: в ходьбе, в беге по прямой, по кругу, восьмеркой.Эстафеты с элементами футбола.Двухсторонняя игра. |
| 4 | 14.09 |  |  | Ведение: в ходьбе, в беге по прямой, по кругу, восьмеркой. | Ведение: в ходьбе, в беге по прямой, по кругу, восьмеркой.Подтягивание, отжимание, пресс.Двухсторонняя игра.  |
| 5 | 16.09 |  |  | Удары ногой: внутренней стороной стопы, внутренней/внешней частью подъема, средней частью подъема;  | Удары ногой: внутренней стороной стопы, внутренней/внешней частью подъема, средней частью подъема;Эстафеты с элементами футбола.Подтягивание, отжимание, пресс.Двухсторонняя игра.  |
| 6 | 21.09 |  |  | Удары ногой: по прямой, на короткие и средние расстояния;  | Удары ногой: по прямой, на короткие и средние расстояния;Эстафеты с элементами футбола.Подтягивание, отжимание, пресс.Двухсторонняя игра. |
| 7. | 23.09 |  |  | Удары ногой: по прямой, на короткие и средние расстояния | Удары ногой: по прямой, на короткие и средние расстояния;Эстафеты с элементами футбола.Подтягивание, отжимание, пресс.Двухсторонняя игра. |
| 8. | 28.09 |  |  | Удары ногой: по лежачему, катящемуся, летящему навстречу мячу | Удары ногой: по лежачему, катящемуся, летящему навстречу мячуЭстафеты с элементами футбола.Подтягивание, отжимание, пресс.Двухсторонняя игра. |
| 9. | 30.09 |  |  | Удары ногой: по лежачему, катящемуся, летящему навстречу мячу | Удары ногой: по лежачему, катящемуся, летящему навстречу мячуЭстафеты с элементами футбола.Подтягивание, отжимание, пресс.Двухсторонняя игра. |
| 10. | 05.10 |  |  | Удары ногой:; по различным траекториям низом, верхом;  | Удары ногой:; по различным траекториям низом, верхом;Эстафеты с элементами футбола.Подтягивание, отжимание, пресс.Двухсторонняя игра. |
| 11 | 07.10 |  |  | Удары ногой:; по различным траекториям низом, верхом | Удары ногой:; по различным траекториям низом, верхом;Эстафеты с элементами футбола.Подтягивание, отжимание, пресс.Двухсторонняя игра. |
| 12 | 12.10 |  |  | Удары ногой:; удары после остановки, рывков | Удары ногой:; удары после остановки, рывковЭстафеты с элементами футбола.Подтягивание, отжимание, пресс.Двухсторонняя игра. |
| 13 | 14.10 |  |  | Удары ногой: удары после остановки, рывков | Удары ногой:; удары после остановки, рывковЭстафеты с элементами футбола.Подтягивание, отжимание, пресс.Двухсторонняя игра. |
| 14 | 19.10 |  |  | Остановки мяча ногой: средней частью подъема, бедром. | Остановки мяча ногой: подошвой, внутренней стороной стопы, средней частью подъема, бедром, грудью, внутренней частью подъема.Эстафеты с элементами футбола.Подтягивание, отжимание, пресс.Двухсторонняя игра. |
| 15 | 21.10 |  |  | Остановки мяча ногой: подошвой. | Остановки мяча ногой: подошвой, внутренней стороной стопы, средней частью подъема, бедром, грудью, внутренней частью подъема.Эстафеты с элементами футбола.Подтягивание, отжимание, пресс.Двухсторонняя игра. |
| 16 | 26.10 |  |  | Остановки туловищем: стоя на месте, летящего навстречу мяча в движении.  | Остановки туловищем: грудью, животом; стоя на месте, летящего навстречу мяча в движении.Эстафеты с элементами футбола.Подтягивание, отжимание, пресс.Двухсторонняя игра. |
| 17 | 09.11 |  |  | Остановки туловищем: грудью,  | Остановки туловищем: грудью, животом; стоя на месте, летящего навстречу мяча в движении.Эстафеты с элементами футбола.Подтягивание, отжимание, пресс.Двухсторонняя игра. |
| 18 | 11.11 |  |  |  Финты | Финты: «уходом» выпадом, переносом ноги через мяч; «ударом ногой» с уходом или «убиранием мяча», с остановкой, с пропусканием мяча; с остановкой мяча ногой, туловищем.Эстафеты с элементами футбола.Подтягивание, отжимание, пресс.Двухсторонняя игра. |
| 19 | 16.11 |  |  |  Финты | Финты: «уходом» выпадом, переносом ноги через мяч; «ударом ногой» с уходом или «убиранием мяча», с остановкой, с пропусканием мяча; с остановкой мяча ногой, туловищем.Эстафеты с элементами футбола.Подтягивание, отжимание, пресс.Двухсторонняя игра. |
| 20 | 18.11 |  |  | Отбор мяча. | Отбор мяча: во время приема мяча соперником, во время ведения мяча; ударом ногой, остановкой ногой; в выпаде.Эстафеты с элементами футбола.Подтягивание, отжимание, пресс.Двухсторонняя игра. |
| 21 | 23.11 |  |  | Вбрасывание мяча из-за боковой линии. | Вбрасывание мяча из-за боковой линии.Эстафеты с элементами футбола.Подтягивание, отжимание, пресс.Двухсторонняя игра. |
| 22 | 25.11 |  | Настольный теннис | Т.Б. Подачи  | Подачи «двойки».Подтягивание, отжимание, пресс.Учебная игра. |
| 23 | 30.11 |  |  | Подачи различной длины. | Подачи различной длины и направления.Подачи «двойки».Подтягивание, отжимание, пресс.Учебная игра. |
| 24 | 02.12 |  |  | Прием сложных подач. | Прием сложных подач.Подачи различной длины и направления.Подачи «двойки».Подтягивание, отжимание, пресс.Учебная игра. |
| 25 | 07.12 |  |  | Подачи «двойки». | Профилактика нервозов. Прием сложных подач.Подачи различной длины и направления.Подачи «двойки».Подтягивание, отжимание, пресс.Учебная игра. |
| 26 | 09.12 |  |  | Прием сложных подач. | Профилактика нервозов. Организация атаки через сложную подачу. Прием сложных подач.Подачи различной длины и направления.Подтягивание, отжимание, пресс.Учебная игра. |
| 27 | 14.12 |  |  |  Серийные удары. | Профилактика нервозов. Организация атаки через сложную подачу. Прием сложных подач.Подтягивание, отжимание, пресс.Учебная игра. |
| 28 | 16.12 |  |  | Серийные удары. | Профилактика нервозов. Выполнение серийных ударов по диагонали и прямой.Организация атаки через сложную подачу. Подтягивание, отжимание, пресс. Учебная игра. |
| 29 | 21.12 |  |  | Удары по диагонали и прямой. | Завершающие удары.Подтягивание, отжимание, пресс.Учебная игра. |
| 30 | 23.12 |  |  | Удары по диагонали и прямой. | Подтягивание, отжимание, пресс.Серия ударов по диагонали. Учебная игра. |
| 31 | 28.12 |  |  | Завершающие удары. | Завершающие удары. Подтягивание, отжимание, пресс.Учебная игра. |
| 32 | 11.01 |  |  |  Сложные подачи.  | Сочетание сложных подач.Подтягивание, отжимание, пресс.Учебная игра. |
| 33 | 13.01 |  |  | Контрудары справа и слева. | Поочередные контрудары справа и слева.Сочетание сложных подач.Подтягивание, отжимание, пресс.Учебная игра. |
| 34 | 18.01 |  |  | Сложные подачи.  | Гимнастика для глаз. Поочередные контрудары справа и слева.Сочетание сложных подач.Подтягивание, отжимание, пресс.Учебная игра. |
| 35 | 20.01 |  |  | Сложные подачи.. | Гимнастика для глаз. Поочередные контрудары справа и слева.Сочетание сложных подач.Подтягивание, отжимание, пресс.Учебная игра. |
| 36 | 25.01 |  |  | Контрудары справа и слева. | Гимнастика для глаз. Поочередные контрудары справа и слева.Сочетание сложных подач.Подтягивание, отжимание, пресс.Учебная игра. |
| 37 | 27.01 |  |  | Контрудары справа и слева. | Гимнастика для глаз. Тактика и правила игры. Поочередные контрудары справа и слева. Подтягивание, отжимание, пресс.Учебная игра. |
| 38 | 01.02 |  |  | Атака с перехватом инициативы. | Атака с перехватом инициативы.Тактика и правила игры.Подтягивание, отжимание, пресс.Учебная игра. |
| 39 | 03.02 |  |  | Атака с перехватом инициативы. | Атака с перехватом инициативы.Тактика и правила игры.Подтягивание, отжимание, пресс.Учебная игра. |
| 40 | 08.02 |  |  | Тактика и правила игры. | Атака с перехватом инициативы.Тактика и правила игры.Подтягивание, отжимание, пресс.Учебная игра. |
| 41 | 10.02 |  |  | Атака с силового удара. | Атака с силового удара.Подтягивание, отжимание, пресс.Учебная игра. |
| 42 | 15.02 |  | Волейбол. | Т.Б. Передачи мяча с заданиями.  | Передачи мяча с заданиями.Подтягивание, отжимание, пресс, упраж. на развитие силы и быстроты сокращения мышц.Характеристика индивидуальных тактических действий.Учебная игра. |
| 43 | 17.02 |  |  | Передачи мяча с заданиями. | Передачи мяча с заданиями.Подтягивание, отжимание, пресс, упраж. на развитие силы и быстроты сокращения мышц.Характеристика индивидуальных тактических действий.Учебная игра. |
| 44 | 22.02 |  |  | Упражнения на развитие силы и быстроты. | Передачи мяча с заданиями.Подтягивание, отжимание, пресс, упраж. на развитие силы и быстроты сокращения мышц.Характеристика индивидуальных тактических действий.Учебная игра. |
| 45 | 01.03 |  |  | Характеристика индивидуальных тактических действий. | Верхняя передача. Передачи мяча с заданиями.Подтягивание, отжимание, пресс, упраж. на развитие силы и быстроты сокращения мышц.Характеристика индивидуальных тактических действий.Учебная игра. |
| 46 | 03.03 |  |  | Верхняя передача. | Верхняя передача.Передачи мяча с заданиями.Подтягивание, отжимание, пресс, упраж. на развитие силы и быстроты сокращения мышц.Характеристика индивидуальных тактических действий.Учебная игра. |
| 47 | 10.03 |  |  | Нижняя передача назад | Нижняя передача назад через себя после полворота на 180\*.Верхняя передача.Передачи мяча с заданиями.Подтягивание, отжимание, пресс, упраж. на развитие силы и быстроты сокращения мышц.Характеристика индивидуальных тактических действий.Учебная игра. |
| 48 | 15.03 |  |  | Нижняя передача назад | Нижняя передача назад через себя после полворота на 180\*.Верхняя передача.Подтягивание, отжимание, пресс, упраж. на развитие силы и быстроты сокращения мышц.Характеристика индивидуальных тактических действий.Учебная игра. |
| 49 | 17.03 |  |  | Нападающий удар. | Нападающий удар.Нижняя передача назад через себя после полворота на 180\*.Верхняя передача.Подтягивание, отжимание, пресс, упраж. на развитие силы и быстроты сокращения мышц.Тактические действия в нападении.Учебная игра. |
| 50 | 29.03 |  |  | Нападающий удар. | Нападающий удар.Нижняя передача назад через себя после полворота на 180\*.Подтягивание, отжимание, пресс, упраж. на развитие силы и быстроты сокращения мышц.Тактические действия в нападении.Учебная игра. |
| 51 | 31.03 |  |  | Тактические действия в нападении. | Нападающий удар.Подтягивание, отжимание, пресс, упраж. на развитие силы и быстроты сокращения мышц.Тактические действия в нападении.Учебная игра. |
| 52 | 05.04 |  |  | Тактические действия в нападении. | Нападающий удар.Подтягивание, отжимание, пресс, упраж. на развитие силы и быстроты сокращения мышц.Тактические действия в нападении.Учебная игра. |
| 53 | 07.04 |  |  | Нападающие удары из зон 4,3,2. | Нападающий удар.Подтягивание, отжимание, пресс, упраж. на развитие силы и быстроты сокращения мышц.Тактические действия в нападении.Учебная игра. |
| 54 | 12.04 |  |  | Нападающие удары из зон 4,3,2. | Нападающий удар.Подтягивание, отжимание, пресс, упраж. на развитие силы и быстроты сокращения мышц.Тактические действия в нападении.Учебная игра. |
| 55 | 14.04 |  |  | Развитие способности быстро принимать решения. | Нападающие удары из зон.Прямой нападающий удар с переводом.Нападающий удар.Подтягивание, отжимание, пресс, упраж. на развитие силы и быстроты сокращения мышц.Тактические действия в нападении.Учебная игра. |
| 56 | 19.04 |  |  | Развитие способности быстро принимать решения. | Нападающие удары из зон.Прямой нападающий удар с переводом.Подтягивание, отжимание, пресс, упраж. на развитие силы и быстроты сокращения мышц.Учебная игра. |
| 57 | 21.04 |  |  | Тактические действия в защите. | Нападающие удары из зон.Подтягивание, отжимание, пресс, Умение производить обманные удары.Учебная игра. |
| 58 | 26.04 |  |  | Тактические действия в защите. | Подтягивание, отжимание, пресс, упраж. на развитие силы и быстроты сокращения мышц.Умение производить обманные удары.Учебная игра. |
| 59 | 28.04 |  |  | Тактические действия в нападении. | Нападающие удары из зон.Подтягивание, отжимание, пресс, Умение производить обманные удары.Учебная игра. |
| 60 | 03.05 |  |  | Тактические действия в нападении. | Подтягивание, отжимание, пресс, упраж. на развитие силы и быстроты сокращения мышц.Умение производить обманные удары.Учебная игра. |
| 61 | 05.05 |  |  | Блокирование. | Блокирование.Нападающий удар.Подтягивание, отжимание, пресс, упраж. на развитие силы и быстроты сокращения мышц.Тактические действия в нападении.Учебная игра. |
| 62 | 10.05 |  |  | Упражнения на развитие прыгучести. | Подтягивание, отжимание, пресс, упраж. на развитие прыгучести.Умение производить обманные удары.Учебная игра. |
| 63 | 12.05 |  |  | Упражнения на развитие прыгучести. | Подтягивание, отжимание, пресс, упраж. на развитие прыгучести.Умение производить обманные удары.Учебная игра. |
| 64 | 17.05 |  |  | Упражнения на развитие силы и быстроты. | Подтягивание, отжимание, пресс, упраж. на развитие силы и быстроты сокращения мышц.Умение производить обманные удары.Учебная игра. |
| 65 | 19.05 |  |  | Упражнения на развитие силы и быстроты. | Подтягивание, отжимание, пресс, упраж. на развитие силы и быстроты сокращения мышц.Умение производить обманные удары.Учебная игра. |
| 66 | 24.05 |  |  | Обманные удары. | Подтягивание, отжимание, пресс, упраж. на развитие силы и быстроты сокращения мышц.Умение производить обманные удары.Учебная игра. |
| 67 | 26.05 |  |  | Обманные удары. | Подтягивание, отжимание, пресс, упраж. на развитие силы и быстроты сокращения мышц.Умение производить обманные удары.Учебная игра. |