

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
муниципального образования г. Саяногорск Лицей №7

Рассмотрено на заседании
Методического совета
протокол № 1 от 29.08.2017 г.



«СВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ Лицей №7
Д.А. Даньшин
Приказ № 221 от 01.09.2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Направление: спортивно-оздоровительное

Секция «Волейбол»

Основное общее образование, 3-4класс (мальчики и девочки), 144 часа

Разработана на основе: учебного пособия «Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов» /Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2011

Составитель:

Попов Я.В., учитель физической культуры,

Цель, задачи и результаты освоения курса внеурочной деятельности

Цель:

укрепить здоровье школьников, способствовать всестороннему физическому развитию и вовлечь учащихся в двигательную деятельность.

Основные задачи:

1. Образовательные:

- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия
- дать необходимые дополнительные знания и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол)
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества
- способствовать повышению работоспособности учащихся
- развивать двигательные способности
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки
- воспитывать дисциплинированность
- способствовать снятию стрессов и раздражительности
- способствовать развитию навыков работы в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Планируемые результаты реализации программы:

Первый уровень предусматривает формирование у обучающихся следующих знаний:

- история возникновения волейбола и его развитие в России
- правила самоконтроля при занятиях физическими упражнениями
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом
- сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений на организм человека
- режим дня спортсмена
- 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, выносливости, гибкости)
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения
- основное содержание правил соревнований по волейболу
- жесты судьи по волейболу
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола

Второй уровень предусматривает приобретение обучающимися следующих умений и навыков:

- 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

Третий уровень предусматривает использование приобретенных знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- проведение самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений
- участие в соревнованиях различного ранга: лицейских
- включение занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Содержание курса

Так как секцию посещают учащиеся 3-4 классов предусматривается обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, соответствующие возрасту занимающихся.

Формы организации

- парная и тройках
- поточная
- индивидуальная
- групповая
- подгрупповая
- коллективно-групповая

Виды деятельности

Виды деятельности	Характеристика видов деятельности
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: технической, тактической или физической.
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 двухсторонней игре в волейбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Перечень и содержание тем

1. Основы знаний (теоретическая часть):

- история возникновения волейбола и его развитие в России
- сведения о строении и функциях организма человека
- правила игры в волейбол (пионербол)
- места занятий, инвентарь
- правила поведения и безопасность во время занятий
- самоконтроль при занятиях спортом
- влияние физических упражнений на организм человека
- режим дня спортсмена
- подготовка и проведение соревнований по волейболу
- жесты судьи по волейболу

2. Подвижные игры, НРК (практическая часть)

- игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий
- игры на внимание и реакцию
- игры развивающие физические способности
- НРК. Хакасские народные игры
- эстафеты с различными способами перемещений и прыжков

3. ОФП и СФП подготовка(практическая часть):

Общефизическая подготовка

- упражнения для развития различных групп мышц
- упражнения для развития силы
- упражнения для развития ловкости
- упражнения для развития быстроты
- упражнения для развития выносливости
- упражнения для развития координации

Специальная физическая подготовка

- упражнения для привития навыков быстроты ответных действий
- упражнения для развития прыгучести
- упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча
- упражнения для развития специальной силы (кистей, плечевого пояса)

4. Техническая и тактическая подготовка (практическая часть):

Стойки и перемещения

- стойка игрока (исходные положения)
- перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед
- сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

Передачи мяча

- передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)
- передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)
- передачи сверху и снизу, стоя спиной в направлении передачи
- передачи мяча сверху и снизу над собой
- передачи мяча сверху и снизу в парах и тройках

Подачи мяча

- нижняя прямая
- верхняя прямая

Прием мяча

- прием мяча снизу двумя руками
- прием мяча сверху двумя руками
- прием мяча, отраженного сеткой

Тактические игры

- индивидуальные тактические действия в нападении, защите
- групповые тактические действия в нападении, защите
- командные тактические действия в нападении, защите
- двухсторонняя учебная игра

Физическая подготовка

- развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости

5. Игровая практика

- учебная игра в волейбол
- игра с использованием изученных технических приёмов.

6. Контрольные занятия

- контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста
- нормативы по физической подготовке

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов		Формы проведения
		теория	практика	
1.	Основы знаний (в процессе занятий)	6		коллективно-групповая (беседа с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций)
2.	Подвижные игры, НРК		14	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая
3.	ОФП и СФП подготовка		40	индивидуальная, групповая, в парах
4.	Техническая и тактическая подготовка		44	индивидуальная, групповая

				организацией индивидуальных форм работы внутри группы, коллективно- групповая в парах, тройках
5.	Игровая практика		34	групповая, подгрупповая, коллективно- групповая
6.	Контрольные занятия		6	индивидуальная (сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке)
Итого			144	

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Дата проведения		Тема занятия	Ко-во часов	Форма проведения
	план	факт			
1.			Т.Б. во время занятия спортивными играми. Пояснения к правилам игры в волейбол. ОФП - для развития ловкости, скоростно-силовых качеств. СФП - Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди (баскетбольный бросок). - Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. П/И «Передай мяч»	3	коллективно-групповая
2.			Строевые упражнения. ОФП - на развитие быстроты, силы, ловкости. СФП - Стойки игрока перемещения. Тестирование: 1) бег 30м. 2) прыжок в длину с места. П/И «Зайцы в огороде» «Прыжки по кочкам»	3	коллективно-групповая в парах
3.			Строевые упражнения. ОФП - для плечевого пояса, для рук и ног. СФП - Перебрасывание мяча друг другу через круг. - Перебрасывание мяча друг другу с ударом об пол. - Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы по кругу. Тестирование: 1) челночный бег 3*10м 2) гибкость П/И «Прыжки по кочкам»	3	коллективно-групповая в тройках
4.			<i>Беседа:</i> « Что нужно делать для улучшения осанки» ОФП - на все группы мышц. СФП - Стойка игрока, перемещение.	3	коллективно-групповая, индивидуальная

		<p>- Стоя спиной к стене, бросить мяч между ногами так, чтобы он ударился об пол и о стену, и поймать его после отскока от стены.</p> <p>- Бросок мяча о стену (стоя к стене спиной), поворот на 180 градусов поймать мяч.</p> <p>П/и «Пятнашки».</p>		
5.		<p>ОФП.- На все группы мышц.</p> <p>СФП - Стойка игрока, перемещение.</p> <p>В парах броски мяча одной рукой, (двумя руками) через сетку.</p> <p>П/и«Перестрелка», «Мяч капитану».</p>	3	коллективно-групповая в парах
6.		<p>ОФП - на все группы мышц.</p> <p>СФП - Перебрасывание мяча через веревку или сетку</p> <p>- Перебрасывание мяча через сетку снизу.</p> <p>- Перебрасывание мяча через сетку из-за головы.</p> <p>П/и «Перестрелка».</p>	3	коллективно-групповая в парах
7.		<p>Строевые упражнения.</p> <p>ОФП - для плечевого пояса, для рук и ног.</p> <p>СФП - Перемещение в стойке.</p> <p>- Удар мяча о стену правой, левой рукой.</p> <p>- Бросок мяча о стену (стоя к стене спиной), поворот на 180 градусов поймать мяч.</p> <p>П/и «Точный расчет»</p>	3	коллективно-групповая в парах
8.		<p>ОФП - на все группы мышц.</p> <p>СФП – 1.В парах перебрасывание друг другу, двух мячей одновременно</p> <p>П/и «Пионербол» с элементами волейбола</p>	3	индивидуальная
9.		<p>ОФП - на все группы мышц.</p> <p>СФП - Подбросить мяч вверх перед собой и отбивать его о сетку. - В парах броски мяча друг другу через сетку.</p> <p>- Передача и перебрасывание мяча в тройках с перебежками</p> <p>П/и: «Мяч по кругу»</p>	3	коллективно-групповая в парах
10		<p>Строевые упражнения.</p> <p>ОРУ с маленькими мячами.</p> <p>СФП - В парах броски мяча правой левой рукой через сетку на расстоянии от сетки 4-5м и ловля мяча</p> <p>П/и «Перестрелки», «Вызов номеров».</p>	3	коллективно-групповая в парах
11		<p><i>Беседа:</i> « Для чего нужно закаливание организма»</p> <p>ОФП - на все группы мышц.</p> <p>СФП - В парах 1-бросок мяча вверх, 2-ловля мяча после перемещения.</p> <p>- Броски и ловля мячей в парах через сетку. Правила игры пионербол.</p> <p>П/и « Точный расчет»</p>	3	коллективно-групповая в парах
12		<p>Строевые упражнения.</p> <p>ОФП - на развитие быстроты, силы, ловкости.</p> <p>СФП - Удар мяча о стену правой, левой рукой.</p> <p>- Упражнения с набивными мячами (массой 1 кг.)</p> <p>П/и «Осаждённая крепость»</p>	3	коллективно-групповая в парах
13		<p>Строевые упражнения.</p> <p>ОФП - Для плечевого пояса, для рук и ног.</p> <p>Тестирование: 1)подтягивания, 2)прыжки через скакалку</p>	3	индивидуальная, поточная

		Учебная игра «Пионербол».		
14		Строевые упражнения. ОРУ с мячами. Тестирование: 1) челночный бег 3*10м, 2) гибкость П/и «Подвижная цель»	3	индивидуальная, поточная, коллективно-групповая
15		Строевые упр. ОРУ со скакалкой. Тестирование: 1) 6-ти минутный бег 2) бег на 30м Учебная игра «Пионербол»	3	индивидуальная, поточная, коллективно-групповая
16		Строевые упр. ОРУ со скакалкой. Тестирование: 1) 6-ти минутный бег 2) бег на 30м Учебная игра «Пионербол»	3	индивидуальная, поточная, коллективно-групповая
17		Строевые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой. Тестирование - прыжок в длину с места. Учебная игра «Пионербол»	3	коллективно-групповая
18		ОФП - на все группы мышц. СФП – В парах перебрасывание друг другу, двух мячей одновременно - В парах бросок мяча через сетку в заданную часть площадки поймать мяч П/и « Борьба за мяч»	3	индивидуальная, коллективно-групповая
19		ОФП - для развития ловкости, скоростно-силовых качеств. СФП - Имитация верхней передачи с набивными мячами П./И «Передай мяч»	2	индивидуальная, коллективно-групповая
20		Строевые упражнения. ОФП - для плечевого пояса, для рук и ног. Тестирование: 1) Прыжки через скакалку СФП - 1. Имитация положения кистей на мяче. 2. В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой и поймать его обеими руками на уровне лица. Руки перед ловлей принимают форму мяча. П/И «Снайперы»	2	групповая в парах, тройках
21		ОФП - на все группы мышц. СФП - 1. В парах первый игрок набрасывает мяч в удобном для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и, имитируя передачу, последовательно разгибает ноги и руки. 2. Стоя у стены, учащиеся выполняют одну верхнюю передачу в стену собственного набрасывания, затем ловят мяч. Количество передач постепенно увеличивается. 3. В парах игроки направляют мяч друг другу верхней передачей, создавая удобные условия для передачи и перемещаясь к мячу. П/и «Городки»	2	групповая в парах, тройках

22		<p><i>Беседа:</i> «Береги нервную систему»</p> <p>ОФП - на все группы мышц.</p> <p>СФП- 1. Стойка игрока, перемещение.</p> <p>2.Подбросить мяч, поймать в положении верхней передачи: а) после одного отскока от пола; б) без отскока; в) после перемещения.</p> <p>3.Бросок мяча о стену, поворот на 360 градусов, поймать мяч.</p> <p>П/и «Пятнашки с мячом».</p>	2	коллективно-групповая
23		<p>ОФП.- На все группы мышц.</p> <p>СФП – 1. Стойка игрока, перемещение.</p> <p>2.В парах броски мяча одной рукой, (двумя руками) через сетку.</p> <p>3. Бросить мяч в стену, выполнить верхнюю передачу: а) над собой; б) в стену.</p> <p>П/и«Перестрелка», «Точно водящему».</p>	2	индивидуальная, групповая
24		<p>Строевые упражнения.</p> <p>ОРУ со скакалкой.</p> <p>СФП – 1. Стойка игрока, перемещение.</p> <p>2. Принять стойку волейболиста, руки перед туловищем в готовности для нижней передачи мяча; разгибать и сгибать ноги, имитируя нижнюю передачу.</p> <p>3. Подбросить мяч, после отскока от пола подставить под него сложенные руки, после вертикального отскока от рук поймать мяч.</p> <p>П/и «Перестрелка»</p>	2	индивидуальная, групповая, коллективно-групповая
25		<p>Строевые упражнения.</p> <p>ОФП - для плечевого пояса, для рук и ног.</p> <p>СФП – 1. В парах: с точного броска партнёра вернуть мяч с нижней передачи.</p> <p>2. Бросить мяч в стену, подставить под него руки для нижней передачи, направляя его в стену, затем поймать.</p> <p>3. В парах выполнить верхние передачи мяча, изменяя высоту траектории и длину передачи. Игроки перемещаются под мяч.</p> <p>П/и «Точный расчет»</p>	2	индивидуальная
26		<p>ОФП - на все группы мышц.</p> <p>СФП: - 1. В парах: один подбрасывает мяч вперёд-вверх, второй подбегает к мячу и выполняет передачу мяча сверху.</p> <p>2. Тоже, но выполняется передача снизу.</p> <p>П/и:«Точно водящему».</p>	2	индивидуальная
27		<p><i>Беседа:</i> «Как правильно дышать при выполнении физических нагрузок»</p> <p>ОФП - на все группы мышц.</p> <p>СФП – 1. Выполнить нижнюю передачу с неточного набрасывания партнёра, мяч набрасывается слева или справа от игрока.</p> <p>2. Тоже, но выполняется передача сверху</p> <p>П./и: «Бросай - поймай»</p>	2	коллективно-групповая
28		<p>Строевые упражнения.</p> <p>ОФП - на развитие быстроты, силы, ловкости.</p>	2	групповая, подгрупповая

		СФП – 1. Нижняя передача от игрока к игроку. 2. Нижняя передача над собой с перемещением 3. Верхняя передача от игрока к игроку. 4. Верхняя передача над собой с перемещением П/и «Перестрелки».		
29		<i>Беседа:</i> «Значение утренней гимнастики для организма человека» ОФП - на все группы мышц. СФП - 1. В парах первый игрок - бросок мяча вперёд вверх, второй игрок выполняет передачу мяча сверху после перемещения. 2. В парах бросок мяча в прыжке толчок вверх (с двух ног) через сетку, двумя руками. Правила игры в волейбол. П/и «Мяч капитану».	2	групповая, подгрупповая
30		Строевые упражнения. ОФП - на развитие быстроты, силы, ловкости. СФП – 1. В парах первый игрок - бросок мяча вперёд вверх, второй игрок выполняет передачу мяча сверху после перемещения. 2. В парах выполнить верхние передачи мяча, изменяя высоту траектории и длину передачи. Игроки перемещаются под мяч Учебная игра «Кто точнее».	2	групповая, коллективно-групповая
31		Строевые упражнения. ОФП- Для плечевого пояса, для рук и ног. Тестирование: 1) подтягивания, 2) прыжки через скакалку СФП - Передача мяча снизу (сверху) у стены, над собой Учебная игра «Осаждённая крепость».	2	групповая, коллективно-групповая
32		Строевые упражнения. ОРУ с мячами. Тестирование: 1) челночный бег 3*10м, 2) гибкость СФП – 1. В кругу все с мячами, один игрок посередине круга, все по очереди подбрасывают мяч вверх к центру круга, в центре круга выполнение передачи сверху (снизу) П/и «Подвижная цель»	2	коллективно-групповая
33		Строевые упражнения. ОРУ с гимн. палкой. Тестирование 1) бег на 30м, 2) прыжок в длину с места. Эстафеты с мячами	2	коллективно-групповая, индивидуальная
34		Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. Тестирование: 1) 6-ти минутный бег СФП - 1. Бросок набивного мяча правой левой рукой через сетку на расстоянии от сетки 2-3м 2. Верхняя передача от игрока к игроку. 3. Верхняя передача над собой с перемещением Учебная игра «мини-волейбол»	2	индивидуальная, групповая
35		ОФП - на все группы мышц. СФП – 1. В парах броски мяча друг другу в приседе с передвижением вправо (влево) 2. Подбросить мяч вверх перед собой и после удара его о пол, выполнить передачу сверху (снизу). Учебная игра «мини-волейбол»	2	коллективно-групповая, индивидуальная

36		<p>ОФП - для развития ловкости, скоростно-силовых качеств.</p> <p>СФП – 1. Передачи мяча над собой, не выходя из круга радиусом 2 м. Высота передачи 2-3 м. Сопровождать передачу кистями рук.</p> <p>2. Двукратное и многократное выполнение нижней передачи над собой;</p> <p>П./И «Передай мяч»</p>	2	индивидуальная, групповая
37		<p>Строевые упражнения.</p> <p>ОФП - для рук, ног, туловища, для развития ловкости, скоростно-силовых качеств. Общая выносливость.</p> <p>СФП – 1. Передача мяча сверху (снизу) над собой</p> <p>2. Передача мяча сверху (снизу) у стены</p> <p>3. В стойке для подачи одной рукой подбрасывают мяч, другой делают несильное ударное движение по мячу.</p> <p>П/И «Снайперы»</p>	3	индивидуальная, групповая
38		<p>Строевые упражнения.</p> <p>ОФП - для плечевого пояса, для рук и ног.</p> <p>СФП - 1. Из положения замаха выполнить нападающий удар: а) по тыльной стороне кисти выставленной вперед-вверх левой руки; б) по мячу в левой руке; в) без мяча с опусканием руки;</p> <p>2 - Выполнить верхнюю передачу мяча над собой на минимальную высоту (5–10 см).</p> <p>3. В парах первый игрок набрасывает мяч в положение, удобное для нижней передачи, второй возвращает мяч нижней передачей.</p> <p>П/И «Передай мяч»</p>	3	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая
39		<p><i>Беседа:</i> «Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека»</p> <p>ОФП - на все группы мышц.</p> <p>СФП - Стойка игрока, перемещение.</p> <p>1. Бросок мяча о стену, поворот на 360 градусов, поймать мяч.</p> <p>2. Передача мяча сверху над собой</p> <p>3. Нижняя передача мяча над собой</p> <p>П/и «Пятнашки с мячом».</p>	3	индивидуальная
40		<p>Строевые упражнения.</p> <p>ОРУ со скакалкой.</p> <p>СФП - Стойка игрока, перемещение.</p> <p>1. Выполнить верхнюю передачу мяча в стену на минимальном расстоянии (5–10 см).</p> <p>2. Выполнить нижнюю передачу с неточного набрасывания партнера, мяч набрасывается впереди или через игрока;</p> <p>3. Доставание обеими руками предметов после разбега и прыгивания.</p> <p>П/и «Обстрел чужого поля».</p>	3	индивидуальная
41		<p>Строевые упражнения.</p> <p>ОРУ с мячами.</p> <p>СФП- Стойка игрока, перемещение.</p> <p>1. Разбег с 1–2 шагов, нападающий удар по мячу в держателе или с поддержкой партнера: а) в пол; б) через сетку.</p>	3	индивидуальная

		Упражнения с набивными мячами (массой 1 кг.) П/и «Мяч капитану», «Точный расчет».		
42		ОФП - на все группы мышц. СФП - 1. В парах упражнение на три счета. На счет «раз» надо подбросить мяч, на «два» – выполнить замах, на «три» - удар по мячу. Расстояние между игроками 6 м. - Передача мяча снизу(сверху) над собой в движении П/и: «Мяч капитану»	3	индивидуальная, групповая
43		<i>Беседа:</i> «Оказание первой медицинской помощи» ОФП - на все группы мышц. СФП - 1. Имитация нападающего удара на гимнастическую скамейку или на сложенные маты. 2.Первый игрок выполняет верхнюю передачу, а второй после разбега и прыгивания ловит мяч обеими руками в высшей точке прыжка. 3. В парах: один подбрасывает мяч вперед-вверх, второй подбегает к мячу и выполняет передачу мяча сверху (снизу).	3	индивидуальная, групповая
44		Строевые упражнения. ОРУ с мячами. СФП - 1. Упражнения с набивными мячами (массой 1 кг.) 2. Подача на партнера с высокой и низкой траектории полета мяча. 3. Подача мяча заданным способом на сторону соперника через сетку. П/и: «Борьба за мяч»	3	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая
45		Строевые упражнения. ОФП - на развитие быстроты, силы, ловкости. СФП - 1.Удар мяча о стену правой, левой рукой. 2. На расстоянии от сетки4-5 м верхняя прямая подача 3. Передача мяча сверху (снизу) через сетку П/и« Перестрелки».	3	групповая в тройках
46		<i>Беседа:</i> «Значение утренней гимнастики для организма человека» ОФП - на все группы мышц. СФП - 1. Сочетание верхней и нижней передачи. Игрок посылает мяч в стену верхней передачей, принимает мяч и посылает вверх над собой нижней передачей, постепенно увеличивая количество передач. 2. В парах бросок мяча в прыжке толчок вверх (с двух ног) через сетку, двумя руками. 3. Подача мяча заданным способом на сторону соперника через сетку. Правила игры в волейбол. П/и «Мяч капитану».	3	индивидуальная
47		Строевые упражнения. ОФП - на развитие быстроты, силы, ловкости. СФП - 1. Удар мяча о стену правой, левой рукой. 2. После шага правой ногой левой рукой подбросить мяч вперед-вверх, сделать прыгивание и выполнить удар по мячу в высшей точке прыжка. 3. Упражнения с набивными мячами (массой 1 кг.) Учебная игра «Пионербол».	3	групповая в парах
48		Строевые упражнения. ОФП- Для плечевого пояса, для рук и ног. Тестирование: 1)подтягивания,2) прыжки через скакалку	3	групповая в парах

		СФП - 1. Передача мяча снизу (сверху) у стены 2. На расстоянии от сетки 4-5 м верхняя прямая подача Учебная игра «Пионербол».		
49		Строевые упражнения. ОРУ с мячами. Тестирование: 1) челночный бег 3*10м, 2) гибкость СФП – 1. Имитация нападающего удара в прыжке через сетку теннисным мячом 2. Стоя спиной к стене, подбросить мяч, выполнить верхнюю передачу за голову в стену, повернуться и поймать мяч. П/и «Подвижная цель»	3	коллективно-групповая
50		Строевые упр. ОРУ со скакалкой. Тестирование: 1) 6-ти минутный бег 2) бег на 30м, СФП - 1. Бросок набивного мяча правой левой рукой через сетку на расстоянии от сетки 2-3м 2. На расстоянии от сетки 4-5 м верхняя прямая подача Учебная игра «Осажденная крепость»	3	групповая в парах
51		Строевые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой. Тестирование Прыжок в длину с места. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	3	групповая в парах
52		ОФП - на все группы мышц. СФП – 1. В парах броски мяча друг другу в приседе с передвижением вправо (влево) 2. Подбросить мяч вверх перед собой и после удара его о пол, выполнить передачу сверху (снизу). Учебная игра «мини-волейбол»	3	групповая в парах
53		Строевые упражнения. ОФП - Для плечевого пояса, для рук и ног. Тестирование: 1) подтягивания, 2) прыжки через скакалку Учебная игра «Пионербол».	3	групповая в парах
54		ОФП - на все группы мышц. СФП – 1. В парах перебрасывание друг другу, двух мячей одновременно П/и «Пионербол» с элементами волейбола	3	групповая в парах