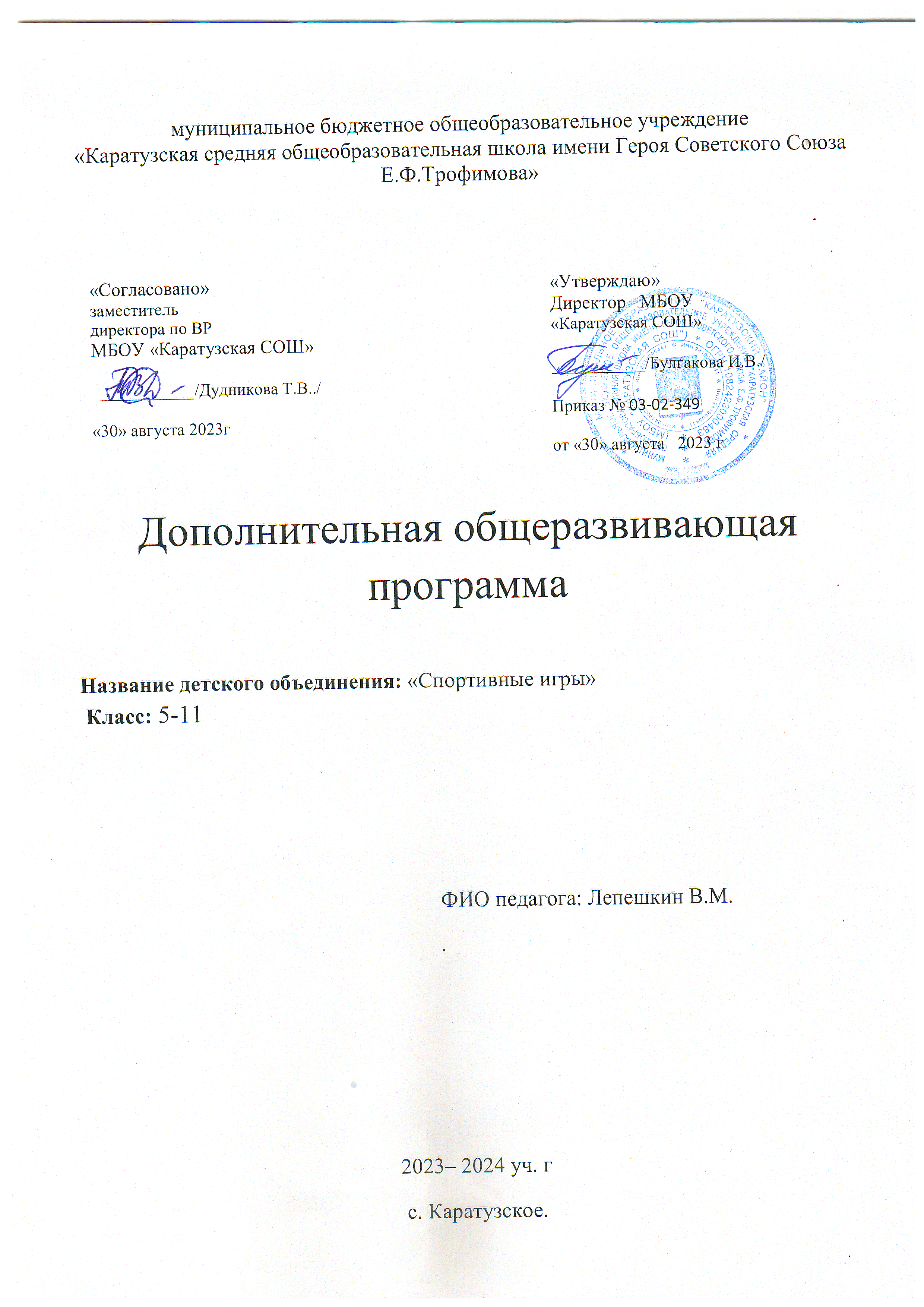
**Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.**



**Пояснительная записка:**

Рабочая программа составлена на основе

* Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам среднего общего, основного общего и среднего общего образования» (распространяется на правоотношения с 1 сентября 2021 года);
* приказа Минобрнауки от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении ФГОС среднего общего образования»;
* СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
* СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;

Учебного плана, календарного графика начального общего образования, утвержденного №03-02-349 от 30.08.2023г.

* «О внесении изменений в основную образовательную программу основного общего образования»;

Рабочей программы воспитания утвержденных приказом №03-02-349 от 30.08.2023г.

**Цель:**

на основе интересов и склонностей, учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в конкретных видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.

**Задачи:**

* укрепление здоровья;
* обеспечение оптимального уровня физической подготовленности;
* развитие специальных физических способностей;
* обучение основам техники и тактики игры в волейбол и баскетбол

**Планируемые результаты освоения учебного предмета:**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, проявляющихся в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной физкультурной деятельностью. Личностные результаты проявляются:

**В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и подготовленности;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья, способах профилактики заболеваний;

- владение знаний по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности.

**В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения;

- способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации, разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, сочетать нагрузку и отдых;

- умение проводить туристские походы, готовить снаряжение, соблюдать правила безопасности;

**-** умение содержать в порядке спортивный инвентарь, одежду, осуществлять их подготовку к занятиям;

**В области эстетической культуры:**

-умение сохранять правильную осанку;

- желание поддерживать хорошее телосложение;

- культура движения.

**В области коммуникативной культуры:**

**-**умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать и анализировать полученные знания;

- умение формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий;

- умение оценивать ситуацию, оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения.

**В области физической культуры:**

-владение навыками ходьбы, бега, прыжков и др. различными способами и в разных внешних условиях;

-владение навыками выполнения физических упражнений различной функциональной направленности;

-умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

**В области познавательной культуры:**

**-**понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека;

-понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности;

- понимания физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и дивиантного поведения.

**В области нравственной культуры:**

-бережное отношение к здоровью, проявление доброжелательности к людям с ограниченными возможностями;

-уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности;

- ответственное отношение к порученному делу.

**В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:**

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами;

- понимание культуры движений человекапостижение двигательных умений в соответствии с их целесообразностью;

- восприятие соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия.

**В области коммуникативной культуры:**

- владение культурой речи, ведение диалога в открытой форме, проявления к собеседнику уважения;

- владение умением вести дискуссию, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения.

**В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержания;

- владение широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, их активное использование в в спортивной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и подготовленности.

***Образовательные***

Обучить теоретическим основам баскетбола и волейбола.

Обучить основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча,

ведению мяча, броскам в корзину.

Обучить индивидуальным и групповым тактическим действиям.

Сформировать систему навыков соревновательной деятельности по баскетболу и волейболу.

***Развивающие***

Развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

Развитие и укрепление опорно-двигательного и суставно-связочного аппарата.

Развитие специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости, выносливости. скоростно-силовых качеств) для успешного овладения навыками игры в баскетбол и волейбол.

***Воспитательные***

Привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом (баскетболом и волейболом).

Формирование здорового образа жизни.

Воспитание умения действовать в команде.

Формирование стойкого интереса к занятиям, трудолюбия.

**Формы организации деятельности обучающихся:** групповая, индивидуально-групповая.

**Методы обучения:**

***Теоретические:***

Словесный (беседы, рассказы, лекции)

Наглядный (показ элементов техники педагогом)

***Практические:***

Метод групповой тренировки,

Поточный метод тренировки,

Круговой метод тренировки

Игровой и соревновательный

**Результативность программы:** в процессе учебно-тренировочных занятий занимающиеся овладевают техникой и тактикой игры. На методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры, получают знания о значении физической культуры для укрепления здоровья, о ее роли в воспитании, сведения о спортивной квалификации, о состоянии и развитии баскетбола и волейбола в России, понятия о гигиене и санитарии, общие представления о физиологии человека, и о влиянии физических упражнений на организм спортсмена.

**Ожидаемые результаты:**в процессе занятий дети становятся здоровыми, физически развитыми, социально активными личностями и овладевают умением игры в баскетбол и волейбол, достаточным для участия в по баскетболу и волейболу за сборную команду своей школы.

Основы программы избранного вида спортивной специализации составляют технические приёмы и тактические действия игры, освоение которых сочетается с учебным материалом по ОФП и СФП. Последние нацелены как на воспитание основных физических качеств – выносливости, быстроты (скоростных способностей), силы, гибкости, координации, так и на развитие специальных способностей – прыгучести (скоростно-силовое качество), быстроты реакции (одна из составляющих быстроты), ориентировке в пространстве, быстроты перемещения с изменяющимся направлением движения.

Важным условием выполнения программы является сохранение образовательной направленности. С этой целью в её содержание вводится курс как общетеоретических и методических знаний по основам физической культуры, так и специальных знаний, и умений, который конкретизирует основные положения теории, раскрывает их суть посредством практической деятельности школьников по освоению игры волейбол и баскетбол, организации и проведению самостоятельных форм занятий физическими упражнениями. Освоение этих специальных знаний осуществляется школьниками непосредственно на практических занятиях физической культурой.

Заботой учителя является также воплощение в жизнь таких целевых установок, как формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, использовать их в целях досуга, отдыха и самосовершенствования.

Внеклассные занятия целесообразнее строить на сотрудничестве учителя и учеников, учёте интересов и склонностей школьников, их двигательных и психических возможностей.

**Требования к уровню подготовки учащихся**

**знать:**

* историю развития волейбола и баскетбола,
* основные этапы и представительство в программе Олимпийских игр,
* выдающиеся достижения российских спортсменов на международных соревнованиях.

**уметь:**

* проводить комплексы ОРУ в подготовительной части урока,
* контролировать величину нагрузки по ЧСС и определять режим нагрузки,
* определять направленность воздействия основных физических упражнений,
* оказывать первую помощь при травмах и ушибах,
* составлять комплексы определённой функциональной направленности и проводить их с группой учащихся на занятиях по футболу, волейболу и баскетболу.

**Содержание программы:**

**Инструктаж по технике безопасности.**

Понятие техники безопасности. Организация работы по технике безопасности в спортивном зале. Правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Правила поведения, занимающихся в спортивном зале.

**Физическая культура и спорт в России.**

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.

**Состояние и развитие футбола, баскетбола и волейбола в России.**

История развития баскетбола и волейбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов и волейболистов России на мировой арене. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов и волейболистов на соревнованиях.

**Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.**

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом.

**Гигиенические требования к занимающимся спортом.**

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Профилактика вредных привычек.

**ОФП. Общеподготовительные упражнения.**

***Строевые упражнения*.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

***Упражнения для ног.*** Поднимание на носки: сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

***Упражнения для шеи и туловища*.** Наклоны, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

***Упражнения для всех групп мышц*.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами.

***Упражнения для развития силы*.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса; отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». ***Упражнения для развития быстроты*.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

***Упражнения для развития гибкости.*** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание. «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

***Упражнения для развития ловкости.*** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

***Упражнения типа «полоса препятствий»:*** с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в волейбол, баскетбол.

***Упражнения для развития скоростно-силовых качеств*.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки, с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда)». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

***Упражнения для развития общей выносливости*.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции до 5 км.

**СФП. Специально-подготовительные упражнения.**

***Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести*.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

***Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска*.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания.

***Упражнения для развития игровой ловкости.*** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. *Ловля мяча* после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). *Ведение мяча* с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой, ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

**У*пражнения для развития специальной выносливости.*** Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

**Тактическая подготовка.**

***Тактика нападения:***

Выход для получения мяча Выход для отвлечения мяча Розыгрыш мяча Атака корзины «Передай мяч и выходи» Заслон Наведение Пересечение

***Тактика защиты:***

Противодействие получению мяча Противодействие выходу на свободное место Противодействие розыгрышу мяча Противодействие атаке корзины Система личной защиты

**Техническая подготовка.**

***Прыжок:*** толчком двух ног, толчком одной ноги.

***Остановка:*** шагом, прыжком, двумя шагами.

***Повороты:*** вперед и назад

***Ловля мяча:*** двумя руками на месте, двумя руками в прыжке двумя руками при встречном движении двумя руками при поступательном движении двумя руками при движении сбоку одной рукой на месте одной рукой в движении одной рукой в прыжке одной рукой при поступательном движении одной рукой при движении сбоку

***Передача мяча:*** двумя руками сверху двумя руками от груди двумя руками снизу двумя руками с места двумя руками в движении одной рукой от плеча одной рукой с места

***Ведение мяча:*** с высоким отскоком, с низким отскоком, по прямой, зигзагом, со сменой ритма, со сменой высоты ведения.

Обводка соперника с изменением высоты отскока

***Броски в корзину:*** с места ближние, с двух шагов в движении, одной рукой с отскоком от щита, одной рукой средние, штрафные.

**Игровая подготовка и судейская практика.**

Значение спортивных соревнований. Правила соревнований по футболу, баскетболу и волейболу, жесты судьи в футболе, баскетболе и волейболе. Подвижные игры с мячом и без мяча («Вышибала», «Собачка», футбол, салки и тд.). Тренировочные игры 1на1, 3 на 3, 5 на 5.

**Соревновательная подготовка.**

Участие и проведение спортивных соревнований, товарищеских игр.

**Контрольные нормативы.**

***Нормативные требования по физической подготовке***

Прыжок в длину с места (см) 190

Высота подскока по Абалакову (см) 35

Бег 20 м (с) 3,9

***Нормативные требования по технической подготовке***

Передвижения в защитной стойке (с) 9,8

Скоростное ведение (с) 14,8

Передача мяча (с) 14

Дистанционные броски (%) 35

***Нормативные требования по теоретической подготовке*** – контрольная игра, оценка тактических действий игрока в команде.

**Тематическое планирование.**

**Всего: 2 занятия в неделю по 1,5 часа, всего 102 часа в год.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Количество часов** |
| Двигательные умения и навыки. | 15 |
| Общая физическая подготовка (ОФП). | 15 |
| Специальная физическая подготовка (СФП). | 17 |
| Подвижные игры с элементами футбола, волейбола и баскетбола. | 25 |
| Тактическая подготовка. | 20 |
| Соревновательная и судейская практика | 10 |
| Итого | 102 |

**Календарно -тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Тема | План | Факт | Количество часов | Примечание |
| 1 | Т.Б. футбол. Техника передвижения. | 4.09 |  | 1,5 |  |
| 2 | Удары по мячу головой, ногой | 6.09 |  | 1,5 |  |
| 3 | Остановка мяча. Ведение мяча. | 11.09 |  | 1,5 |  |
| 4 | Обманные движения. | 13.09 |  | 1,5 |  |
| 5 | Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. | 18.09 |  | 1,5 |  |
| 6 | Техника игры вратаря | 20.09 |  | 1,5 |  |
| 7 | Тактика игры в футбол. Тактика нападения. | 25.09 |  | 1,5 |  |
| 8 | Т.Б. баскетбол. Основы техники и тактики. Техника передвижения. | 27.09 |  | 1,5 |  |
| 9 | Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. | 2.10 |  | 1,5 |  |
| 10 | Техника нападения. | 4.10 |  | 1,5 |  |
| 11 | Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. | 9.10 |  | 1,5 |  |
| 12 | Ловля мяча одной рукой на уровне груди. | 11.10 |  | 1,5 |  |
| 13 | Броски мяча двумя руками с места. | 16.10 |  | 1,5 |  |
| 14 | Т.Б. баскетбол и волейбол. Двигательные умения и навыки | 18.10 |  | 1,5 |  |
| 15 | Стойка волейболиста и баскетболиста. Перемещения в стойке волейболиста и баскетболиста. | 23.10 |  | 1,5 |  |
| 16 | История развития волейбола и баскетбола. Стойка волейболиста и баскетболиста. Перемещения в стойке волейболиста и баскетболиста. Игра в волейбол и баскетбол по упрощённым правилам. | 25.10 |  | 1,5 |  |
| 17 | Размеры, линии волейбольной и баскетбольной площадки. Обучение технике приёма и передачи мяча двумя руками сверху. | 8.11 |  | 1,5 |  |
| 18 | Приём и передача мяча двумя руками сверху. Тактическая подготовка | 13.11 |  | 1,5 |  |
| 19 | Спортивные игры с элементами волейбола и баскетбола. | 15.11 |  | 1,5 |  |
| 20 | Эстафеты с мячом. П.И. «Гонка мячей по кругу». Индивидуальные тактические действия в нападении/защите. | 20.11 |  | 1,5 |  |
| 21 | П.и. «Перестрелка». Бег с максимальной скоростью на дистанцию 15-20 м.; комплексы упражнений на растягивание. | 22.11 |  | 1,5 |  |
| 22 | Двигательные умения и навыки. Групповые тактические действия в нападении /защите. | 27.11 |  | 1,5 |  |
| 23 | Основные правила волейбола и баскетбола. Приём и передача мяча двумя руками сверху. | 29.11 |  | 1,5 |  |
| 24 | Приём и передача мяча двумя руками сверху. Групповые тактические действия в нападении /защите. | 4.12 |  | 1,5 |  |
| 25 | Выдающиеся достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Обучение приёму и передаче двумя руками снизу. | 6.12 |  | 1,5 |  |
| 26 | Тактическая подготовка. Приём и передача двумя руками снизу. | 11.12 |  | 1,5 |  |
| 27 | Спортивные игры с элементами волейбола и баскетбола. | 13.12 |  | 1,5 |  |
| 28 | Индивидуальные тактические действия в нападении/защите. Весёлые старты. | 18.12 |  | 1,5 |  |
| 29 | Групповые тактические действия в нападении /защите. П.и. «Перестрелка», «волейбол». | 20.12 |  | 1,5 |  |
| 30 | Общая физическая подготовка (ОФП)  Волейбол и баскетбол. | 25.12 |  | 1,5 |  |
| 31 | Специальная физическая подготовка (СФП). Бег на месте в максимальном темпе, комплексы упражнений у гимнастической стенки. | 27.12 |  | 1,5 |  |
| 32 | Двигательные умения и навыки. | 10.01 |  | 1,5 |  |
| 33 | Общая физическая подготовка (ОФП)  Приём и передача двумя руками снизу. | 15.01 |  | 1,5 |  |
| 34 | Групповые тактические действия в нападении /защите. Совершенствование изученных приёмов. | 17.01 |  | 1,5 |  |
| 35 | Совершенствование изученных приёмов.  Подвижные игры с элементами волейбола и баскетбола. | 22.01 |  | 1,5 |  |
| 36 | Быстрое передвижение лицом и спиной вперёд по рейке гимнастической скамейки. Совершенствование изученных приёмов. | 24.01 |  | 1,5 |  |
| 37 | Соревновательная и судейская практика. | 29.01 |  | 1,5 |  |
| 38 | П.и. «Перестрелка». Соревновательная и судейская практика. | 31.01 |  | 1,5 |  |
| 39 | Специальная физическая подготовка (СФП) Игра баскетбол и волейбол. | 5.02 |  | 1,5 |  |
| 40 | Ходьба и бег с внезапными остановками и выполнением различных заданий по сигналу, прыжки на месте с поворотами на месте 180 и 360 градусов. | 7.02 |  | 1,5 |  |
| 41 | Прыжки на месте (одновременные, поочерёдные с одноимённым и разноимённым движением рук); много скоки. Подвижные игры с элементами волейбола и баскетбола. | 12.02 |  | 1,5 |  |
| 42 | Весёлые старты. Соревновательная и судейская практика. Специальная физическая подготовка (СФП) | 14.02 |  | 1,5 |  |
| 43 | П.и. «Перестрелка», «Пионербол». Подвижные игры с элементами волейбола и баскетбола. | 19.02 |  | 1,5 |  |
| 44 | Двигательные умения и навыки Бег с максимальной частотой движений, комплексы упражнений на растягивание. | 21.02 |  | 1,5 |  |
| 45 | Специальная физическая подготовка (СФП). Нижняя прямая подача. | 26.02 |  | 1,5 |  |
| 46 | Тактическая подготовка. Нижняя прямая подача. Обучение приёму мяча после подачи. | 28.02 |  | 1,5 |  |
| 47 | Общая физическая подготовка (ОФП).  Эстафеты с элементами баскетбола и волейбола. | 4.03 |  | 1,5 |  |
| 48 | Тактическая подготовка. «Челночный бег» (3х10м; 4х5м;2х15м). Броски набивного мяча (до 1 кг). | 6.03 |  | 1,5 |  |
| 49 | Подвижные игры с элементами волейбола и баскетбола. Броски волейбольного и баскетбольного мяча из-за головы по подвижной мишени. | 11.03 |  | 1,5 |  |
| 50 | Групповые тактические действия в нападении /защите. Основные этапы и представительство в программе Олимпийских игр. П.и. «Перестрелка». П.и. «Пионербол». | 13.03 |  | 1,5 |  |
| 51 | Специальная физическая подготовка (СФП) Прыжки с продвижением и доставанием рукой, моделируя структуру движения подач (снизу, сверху). П.и. «Пионербол». | 25.03 |  | 1,5 |  |
| 52 | Специальная физическая подготовка (СФП) Индивидуальные тактические действия в нападении/защите. | 27.03 |  | 1,5 |  |
| 53 | Общая физическая подготовка (ОФП). Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперёд; прыжки по разметкам с изменением направления движения. Равномерный бег, чередующийся с ускорениями | 1.04 |  | 1,5 |  |
| 54 | Соревновательная и судейская практика. Тактическая подготовка | 3.04 |  | 1,5 |  |
| 55 | П.и. «Перестрелка». Прыжки с продвижением и доставанием рукой, моделируя структуру движения подач. | 8.04 |  | 1,5 |  |
| 56 | Двигательные умения и навыки. Индивидуальные тактические действия в нападении/защите. | 10.04 |  | 1,5 |  |
| 57 | Нижняя прямая подача. Приём мяча после подачи. Прыжки на месте с поворотами на месте 180 и 360 градусов. | 15.04 |  | 1,5 |  |
| 58 | Нижняя прямая подача. Приём мяча после подачи. Общая физическая подготовка (ОФП) | 17.04 |  | 1,5 |  |
| 59 | Индивидуальные тактические действия в нападении/защите. Подвижные игры с элементами волейбола и баскетбола. | 22.04 |  | 1,5 |  |
| 60 | Эстафеты с элементами волейбола и баскетбола. П.и. «Перестрелка». Индивидуальные тактические действия в нападении/защите. | 24.04 |  | 1,5 |  |
| 61 | П.и. «Перестрелка». П.и. «Пионербол». Тактическая подготовка | 29.04 |  | 1,5 |  |
| 62 | Соревновательная и судейская практика. Равномерный бег, чередующийся с ускорениями. | 6.05 |  | 1,5 |  |
| 63 | П.и. «Пионербол». Индивидуальные тактические действия в нападении/защите. | 8.05 |  | 1,5 |  |
| 64 | Общая физическая подготовка (ОФП) Равномерный бег в режиме большой интенсивности в сочетании с ходьбой | 13.05 |  | 1,5 |  |
| 65 | Тактическая подготовка. Ходьба и бег по рейке гимнастической скамейки; комплексы ОРУ силовой направленности с локальным воздействием на отдельные мышечные группы. | 15.05 |  | 1,5 |  |
| 66 | Двигательные умения и навыки. Повторный бег «змейкой» на дистанцию до 60-80м. | 20.05 |  | 1,5 |  |
| 67 | Обучение нападающему удару. Групповые тактические действия в нападении /защите. Соревновательная и судейская практика. | 22.05 |  | 1,5 |  |
| 68 | Нападающий удар. Тактическая подготовка. Групповые тактические действия в нападении /защите. | 27.05 |  | 1,5 |  |