

**Муниципальное бюджетное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 6 г. Грязи
Грязинского муниципального района Липецкой области**

ПРИНЯТА
на заседании педагогического
совета
Протокол от 30.08.2020 г. № 1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

Физкультурно-спортивной направленности
«ОФП» (ориентированная на пионербол)

Возраст обучающихся: от 9 до 13 лет
Срок реализации программы: 1 год
Составитель:
Резова Оксана Александровна,
педагог дополнительного образования

г. Грязи – 2020 г

Содержание

Раздел I. Комплекс основных характеристик программы

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цели и задачи программы
- 1.3. Содержание программы. Учебный план
- 1.4. Планируемые результаты освоения программы

Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий.

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Формы промежуточной аттестации
- 2.4. Оценочные материалы
- 2.5. Методические материалы
- 2.6. Список литературы

Приложение

1. Рабочая программа учебного курса «ОФП-1»
2. Рабочая программа учебного курса «ОФП-1»

Раздел I. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Направленность программы	Спортивно-физкультурно-оздоровительная
Актуальность	Актуальность программы волейбола начальной подготовки обусловлена проблемой развития функциональных и физических качеств школьников, а проблема обусловлена тем, что при существующих нагрузках в режиме дня двигательная активность неуклонно снижается, отсюда чревато многими последствиями для здоровья растущего поколения. Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.
Отличительные особенности программы	Отличительными особенностями этой программы является не только то, что в современной социальной ситуации очень остро стоит вопрос занятости детей, умение организовать свой досуг, помочь ребёнку занять с пользой своё свободное время, дать возможность открыть себя наиболее полно. Но и то что навыки полученные во время изучения курса пригодятся ребёнку в повседневной жизни, что в современных реалиях является очень важным аспектом.
Адресат программы	Программа рассчитана на учащихся 9-13 лет.
Объём освоения программы	Общее количество часов -68,
Срок обучения по программе	68 часов, с 1 сентября по 31 мая
Форма обучения	Очная
Особенности организации образовательного процесса	Разновозрастная группа. Постоянный состав группы. Кружок.

	<p>Комбинированная (индивидуальная и групповая работа, самостоятельная и практическая работа).</p> <p>Данная программа является практико-ориентированной, направленной на умение использовать в жизни и практике, полученные навыки.</p>
Режим занятий	<p>Занятия по дополнительной образовательной программе проводятся в соответствии с расписанием, утверждённым приказом руководителя ОУ.</p> <p>1 занятия в неделю продолжительностью 2 часа, с перерывом 10 минут, во второй половине дня.</p> <p>В месяц - 4 занятия. В год -34 занятий.</p>

1.2.Цели и задачи программы.

Цель программы - оздоровление молодого поколения, формирование жизненно важных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, а также формирование всесторонней гармоничной личности.

Задачи физического воспитания

- воспитание у обучающихся убеждённости в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.
- воспитание высоких моральных, волевых и физических качеств;
- сохранение и укрепление здоровья учащихся, содействие всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

1.3. Содержание программы (68 часов)

№	Учебные разделы и содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся	Кол-во часов
1	<p><u>Теоретические сведения</u></p> <p>История создания игры волейбол. Достижения российских команд. Амплуа игроков. Технические действия и правила игры.</p> <p>Физическая культура и спорт.</p> <p>Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.</p> <p>Техника безопасности, правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.</p>	<p><u>Знать</u> историю возникновения игры волейбол, достижения российских команд, ведущих игроков.</p> <p><u>Знать</u> правила игры.</p> <p><u>Знать</u> значение в жизни человека физической культуры и спорта</p> <p><u>Знать</u> о гигиене, предупреждении травм и врачебном контроле.</p> <p><u>Знать</u> технику безопасности, правила соревнований, места занятий, оборудование и инвентарь.</p>	В процессе занятий
2	<p><u>Пионербол с элементами волейбола</u></p> <p>Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу.</p> <p>Упражнения с мячом: нижняя прямая подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Упражнения общей физической подготовки.</p>	<p><u>Организовывать</u> совместные занятия волейболом со сверстниками.</p> <p><u>Описывать технику</u> игровых действий и приемов.</p> <p><u>Взаимодействовать</u> со сверстниками в процессе совместного освоения игровых действий и приемов, Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Соблюдать правила безопасности. Применять</p>	68

	<p>правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, <i>использовать игру волейбол в организации активного отдыха.</i></p> <p><u>Знать</u> комплексы ОРУ.</p> <p><u>Уметь</u> самостоятельно проводить разминку.</p> <p><u>Общефизическая подготовка</u></p> <p>Упражнения разносторонней направленности, комплексы для групп мышц.</p> <p><u>Специально физическая подготовка</u></p> <p>Прыжки, наскоки, выпрыгивания, перекаты, падения</p>	<p><u>Научиться</u> выполнять специальные физические упражнения, составлять и проводить разминку.</p>	
3	Итого		68

Учебный план

№ п/ п	Название курса	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Технико-тактические действия игры «Волейбол»	2	2	64	Тестирование Практическая работа
	Итого:	68	2	64	

1.4 Планируемые результаты:

У обучающегося будут сформированы:

Умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Обучающийся получит возможность для формирования:

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Обучающийся научится:

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития; определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели; руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

Учащиеся смогут:

допускать существование различных точек зрения и различных вариантов выполнения поставленной творческой задачи;

учитывать разные мнения, стремиться к координации при выполнении коллективных работ;

формулировать собственное мнение и позицию;

договариваться, приходить к общему решению;

соблюдать корректность в высказываниях;

задавать вопросы по существу;

контролировать действия партнёра.

Обучающийся получит возможность научиться:

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Обучающийся научится:

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

В результате занятий по предложенной программе учащиеся получат возможность:

развивать физические способности, организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. Выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности. Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1 Календарный учебный график

Начало учебного года	01.09.2020 г.
Окончание учебного года	31.05.2021 г.
Количество учебных недель	34
Количество учебных дней	34
Каникулы	-

Количество занятий: -в неделю -в месяц -в год	1 раз 4 раза 34 занятий по 2 часа с перерывом 10 минут
Промежуточная аттестация	По итогам тем (4 практические работы, сдача спортивных нормативов)

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

№	Наименование оборудованных кабинетов	Перечень имеющегося оборудования	Количество штук
1	Спортивный зал	Волейбольные стойки	2
		Волейбольная сетка	1
		Волейбольные мячи	15
		Маленькие мячи	15
		Скакалки	15
		Гимнастические маты	9
		Набивные мячи	5
		Лыжи (комплект)	15
		Баскетбольные мячи	15
		Футбольные мячи	5

Перечень необходимого наглядного, дидактического и раздаточного материалов.

Наглядный материал:

- Карточки-задания;
- Волейбольные мячи
- Маленькие мячи
- Набивные мячи
- Баскетбольные мячи
- Футбольные мячи
- Скакалки
- Гимнастические маты

Квалификационные требования к квалификации педагога

Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии,

клубного и иного детского объединения без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы

2.3 Формы аттестации

Формы аттестации обучающихся:

- практическая работа;
- сдача спортивных нормативов;

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- тестирование;

Формы демонстрации образовательных результатов:

- соревнования;

2.4 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

Практическая работа №1 «Верхняя передача мяча двумя руками»

Учащимся для проведения практической работы понадобится взять мячи. Исходная позиция — стоя ровно, на присогнутых ногах, с вынесенными вперёд и вверх руками, согнутыми в локтях.

1. Во время приёма мяча кисти поворачиваются ладонями вверх, пальцами друг к другу.

2. Подача принимается чуть напряжёнными пальцами кистей, плотно охватывающими мяч. Приём мяча происходит на уровне лица.

3. Для выталкивания мяча в нужном направлении происходит распрямление коленных, локтевых и запястных суставов.

Практическая работа №2 «Нижний приём мяча двумя руками»

Техника нижнего приёма мяча двумя руками выполняется следующим образом:

1. Волейболист перемещается к месту приёма мяча, присев на одно колено и выставив вторую ногу вперёд для торможения. Вес тела переносится вперёд, на стоящую ногу. Руки направлены параллельно полу и сомкнуты кистями, большие пальцы плотно прижаты друг к другу.

2. Мяч принимается движением сомкнутых кистей вперёд-вверх, приседая под мяч. Мяч принимается основанием больших пальцев, ближе к запястному суставу. Локти при этом должны быть выпрямлены.

Практическая работа №3 «Нижняя подача мяча»

1. Положение ног и туловища: Поставьте ноги на ширине плеч. Выдвиньте левую ногу вперед (у левшей выдвигается правая нога), а после согните ноги, находясь в полу приседе. Теперь вы устойчиво стоите на ногах и обладаете достаточно подвижностью, чтобы сориентироваться, если неудачно подбросите мяч. Верхнюю часть туловища направьте немного вперед, чтобы повысить вероятность попадания мяча в площадку.

2. Кисть: При выполнении нижней подачи в волейболе требуется сжать кисть в кулак. Большой палец отведите в сторону. Если он располагается сверху кулака, то траектория мяча окажется непредсказуемой, и он улетит в аут. Рекомендуется образовать ровную плоскость кулака, поскольку удар приходится именно на эту часть.

3. Положение рук: При выполнении подачи рука должна двигаться параллельно полу. Вторым условием является соблюдение прямой линии, начиная с момента замаха и заканчивая маховым движением в сторону площадки. Подача под заднюю линию выполняется при отведении руки до уровня плеч.

Амплитуда движений руки позволит регулировать дальность полета мяча. Если вы желаете направить мяч на трехметровую линию, то отведите руку на 90 градусов (перпендикулярно площадке).

4. Подбрасывание мяча : Перед тем как начать подавать закрепостите руку. Для успешного ввода мяча в игру требуется, чтобы рука была прямой. Бросок мяча осуществляется на высоту не более 20 сантиметров. Ориентиром послужит грудная клетка. Игрок должен подбрасывать мяча на уровне этой части тела.

5. Подача: Маховые движения рукой необходимо производить плавно. Когда рука доходит до уровня пояса (при условии согнутых ног и наклона туловища вперед) требуется остановить движение руки, иначе мяч попадет в потолок.

Практическая работа №3 «Верхняя прямая подача мяча»

1. Занять позицию. Если правша, левая нога впереди. Если левша — правая. Вес тела должен быть перенесен на опорную ногу. На правую — если вы правша, на левую — если левша. Ноги на ширине плеч. Выпрямите корпус на одну линию с ногами. Вы должны смотреть ровно на площадку — таким образом мы задаем направление мячу.

2. Подготовить мяч для удара. Вытянуть прямую руку с мячом вперед примерно на уровень подбородка. Держать зрительный контакт с мячом. Бьющая рука заведена за спину и согнута под углом 45 градусов. Осанка ровная, плечи распрямлены. Мяч лежит ровно на ладони.

Важно! Не делать лишних движений при замахе! Чем больше таких движений, тем больше вероятность ошибки. Кисть не оттопырена, а продолжает руку перпендикулярно полу!

3. *Прицелиться.* Оценить ситуацию на площадке: какие места наиболее уязвимы, куда стоит бить, а куда нет. Старайтесь не бить бездумно.

«Спортивные нормативы»

№ п/п	Упражнения	мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м. (сек)	4,8	5,8	6,3	5,0	6,0	6,4
2	Бег 60м. (сек)	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,2
3	Бег 1000м (мин, сек)	4,15	4,20	4,25	4,48	5,05	5,10
4	Метание на дальность (м)	38	32	28	26	21	17
5	Прыжок в длину с места	200	175	150	190	170	140
6	Вис (сек)	30	28	24	24	23	19
7	Сгибание рук в упоре лежа	27	26	18	14	13	12
8	Поднятие туловища с положения лежа 30 сек	19	18	17	18	17	14
9	Подтягивание \раз\	8	5	4	19	15	11
10	Челночный бег 4/9 \сек\	10,4	10,7	11,0	10,8	11,0	11,5
11	Прыжки через скакалку 1 мин \раз\	115	105	90	130	120	105
12	Бег 100 м. \сек\	14,2	16,0	17,3	14,8	16,4	17,4
13	Наклон \см\	9	7	5	13	12	10
14	Метание в горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток	4	3	2	3	2	1
15	Метание в вертикальную цель с 8 метров 5 попыток	4	3	2	3	2	1
16	Прыжок в высоту	115	100	90	105	90	80
17	Поднимание туловища 1 мин \раз\	45	40	35	35	30	25
18	Метание набивного мяча 1 кг. \см\	455	415	390	475	395	345

2.5 Методические материалы

Формы и методы выбраны в зависимости от возрастных особенностей детей, определяющих уровень образовательного, психического, физического развития ребёнка.

В процессе освоения учебного материала используются *методы обучения*: объяснительно-иллюстративный; словесно-дидактический (рассказ, объяснение, беседа, описание); наглядный метод упражнений;

методы воспитания: традиционный (убеждение, поощрение, пример); неформально-личностный (пример лично значимых людей, пример авторитетных людей, пример друзей и близких); рефлексивный (индивидуальные переживания, самоанализ, осознание собственной ценности в реальной действительности).

Для развития двигательных способностей используются *методы*: стандартного упражнения; переменного упражнения; игровой и соревновательный.

2.6 Список литературы

Перечень учебной литературы:

Примерная программа «Физическая культура» 5-9 классы под редакцией А.В. Матвеева Просвещение, 2012 г, Портных Ю.И. Спортивные игры. М., 1974, Былеева Л.В. Подвижные игры. М.,1974

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №6 города Грязи
Грязинского муниципального района Липецкой области

Приложение №1
к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности «ОФП»

Рабочая программа учебного курса
«ОФП»

Планируемые результаты освоения курса «ОФП»

Личностные результаты: освоение обучающимися содержания программы по физической культуре - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты: освоение обучающимися содержания программы по физической культуре - характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий, планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты: освоение обучающимися содержания программы по физической культуре - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство. Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. Выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности. Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

1. Содержание курса «ОФП» - 68 часов

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
 - обучение базовых основ вида спорта
 - развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
 - формирование общих представлений о спорте в целом, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
 - развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультурминутками, закаливанию;
 - обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
- Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения);

Приложение к рабочей программе №1

2. Календарно-тематическое планирование по курсу ОФП

№	Дата проведения				Тема занятия	УУД Деятельность учащихся
	По плану		По факту			
	ОФП 1	ОФП 2	ОФП1	ОФП2		
1-2	2.09	2.09			Пионербол. Техника безопасности. Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность бега. ОРУ, подвижные игры.	Знать и выполнять правила ТБ. Правильно выполнять комплексы ОРУ. Соблюдать правила игры.
3-4	9.09	9.09			Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков.	Правильно выполнять ОРУ. Применять стойку волейболиста. Соблюдать

					ОРУ, стойка волейболиста. Специально беговые упр, подвижные игры.	правила игры.
5-6	16.09	16.09			Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, стойка волейболиста, передвижение. ОРУ. Пионербол с элементами в\бола.	Правильно выполнять ОРУ. Применять стойку волейболиста. Знать правила игры
7-8	23.09	23.09			Медленный бег. Разновидность бега ОРУ в парах, передвижения, верхняя передача мяча. Игра с элементами в\бола	Правильно выполнять ОРУ в парах. Выполнять верхнюю передачу мяча. Соблюдать правила игры.
9-10	30.09	30.09			Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.	Знать разновидности прыжков, применять в играх, эстафетах.
11-12	7.10	7.10			Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол с элементами в\бола	Знать разновидности прыжков, применять в играх, эстафетах. Соблюдать правила игры.
13-14	14.10	14.10			Медленный бег, разновидность бега Нижняя передача мяча. Игра с элементами в\бола	Правильно выполнять ОРУ. Выполнять нижнюю передачу мяча Соблюдать правила игры.
15-16	21.10	21.10			Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол с элементами в\бола	Знать разновидности прыжков, применять в играх, эстафетах. Соблюдать правила игры.
17-18	28.10	28.10			Упр. на осанку, передача в парах ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол с элементами	Выполнять передачу в парах. Правильно выполнять технические

					в\бола	действия.
19-20	11.11	11.11			Медленный бег, разновидность бега, элементы гимнастики, акробатические элементы. ОРУ Пионербол с элементами в\бола	Правильно выполнять ОРУ в парах, маховые движения рук. Соблюдать правила игры.
21-22	18.11	18.11			Медленный бег, разновидность бега, ОРУ Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола	Уметь правильно отталкиваться с двух ног.
23-24	25.11	25.11			Прыжок с двух ног с места, с 3-х. 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр. Пионербол	Уметь прыгать с 3-х. 6-и беговых шагов. Соблюдать правила игры.
25-26	02.12	02.12			Гимнастические упражнения, подвижные игры Пионербол с элементами в\бола	Выполнять гимнастические упражнения. Соблюдать правила игры.
27-28	9.12	9.12			Элементы волейбола верхняя, нижняя передача, нижняя подача мяча. Игра	Правильно выполнять элементы игры. Соблюдать правила игры.
29-30	16.12	16.12			Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры.	Уметь прыгать с 3-х. 6-и беговых шагов
31-32	23.12	23.12			Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры	Уметь прыгать с 3-х. 6-и беговых шагов
33-34	13.01	13.01			Элементы волейбола верхняя, нижняя передача, нижняя подача мяча.	Правильно выполнять элементы игры.

35-36	20.01	20.01			Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, Игра	Уметь прыгать с 3-х. 6-и беговых шагов. Соблюдать правила игры.
37-38	27.01	27.01			Медленный бег, разновидность бега. ОРУ Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола	Правильно выполнять толчок с двух ног с места, в движении.
39-40	03.02	03.02			Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.	Правильно выполнять элементы игры.
41-42	10.02	10.02			Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол с элементами в\бола	Правильно выполнять спец. прыжковые упражнения
43-44	17.02	17.02			Медленный бег, разновидность бега Нижняя передача мяча, пионербол с элементами в\бола	Медленный бег, разновидность бега Нижняя передача мяча пионербол
45-46	24.02	24.02			Разновидность прыжков. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола	Правильно выполнять Специальные прыжковые упражнения, элементы игры.
47-48	03.03	03.03			Медленный бег, разновидность бега, пионербол с элементами в\бола	Правильно выполнять элементы игры.
50-51	10.03	10.03			Верхние передачи в тройках. Учебная игра. Пионербол с	Правильно выполнять элементы игры.

					элементами в\бола.	
52-53	17.03	17.03			Передачи мяча по кругу. Нижняя подача. Учебная игра с элементами в\бола	Соблюдать правила игры.
54-55	31.03	31.03			Правильно выполнять передачи.	Соблюдать правила игры.
56-57	07.04	07.04			Передвижение в стойке. Прием мяча 2-мя руками сверху.	Правильно выполнять приём мяча.
58-59	14.04	14.04			Правильно выполнять передачи. Учебная игра.	Соблюдать правила игры.
60-61	21.04	21.04			Прием мяча 2 руками сверху. Передвижения в стойке. Эстафета	Правильно выполнять приём мяча.
62-63	28.04	28.04			Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча в парах. Игра с элементами в\бола	Соблюдать правила игры.
64-65	05.05	05.05			Нижняя подача с 3-4 м. Передача в парах через сетку. Эстафета. Игра с элементами в\бола	Соблюдать правила игры.
66-67	12.05	12.05			Многократные передачи мяча над собой и в парах. Игра с элементами в\бола	Соблюдать правила игры.
67-68	19.05	26.05			Зачет. Двухсторонняя игра с элементами волейбола.	Соблюдать правила игры.

