

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 33» ГОРОДА КИРОВА

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ООШ №33 г. Кирова

Булдакова Т.А.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Спортивные игры»

(Занятия, направленные на удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в творческом и физическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов)

Уровень образования:

6-9 классы

Срок реализации: 4 года

Планируемые результаты

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

1) патриотическое воспитание:

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;
- ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям;
- уважение к символам государства, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране;
- формирование чувства гордости за свою Родину, ответственного отношения к выполнению конституционного долга - защите Отечества;

2) гражданское воспитание:

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;
- активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны;
- неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;
- понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;
- представление о способах противодействия коррупции;
- готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в самоуправлении в образовательной организации;

3) духовно-нравственное воспитание:

- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;
- готовность оценивать своё поведение и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;
- активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства;
- развитие ответственного отношения к ведению здорового образа жизни, исключая употребление наркотиков, алкоголя, курения и нанесение иного вреда собственному здоровью и здоровью окружающих;
- формирование личности безопасного типа, осознанного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности других людей;

4) эстетическое воспитание:

- формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни;
- понимание взаимосвязности счастливого юношества и безопасного личного поведения в повседневной жизни;

5) ценности научного познания:

- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

б) физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание ценности жизни;
- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;
- умение осознавать эмоциональное состояние своё и других людей, уметь управлять собственным эмоциональным состоянием;

7) трудовое воспитание:

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, организации, населенного пункта, родного края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;
- осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;
- готовность адаптироваться в профессиональной среде;
- уважение к труду и результатам трудовой деятельности;
- осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов и потребностей в мире спорта;

8) экологическое воспитание:

- повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
- осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические действия:

- выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);
- устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;
- с учётом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;
- предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;
- выявлять дефицит информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;
- выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов; проводить выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;
- самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учётом самостоятельно выделенных критериев).

Базовые исследовательские действия:

- формулировать проблемные вопросы, отражающие несоответствие между рассматриваемым и наиболее благоприятным состоянием объекта (явления) повседневной

жизни;

обобщать, анализировать и оценивать получаемую информацию, выдвигать гипотезы, аргументировать свою точку зрения, делать обоснованные выводы по результатам исследования;

проводить (принимать участие) небольшое самостоятельное исследование заданного объекта (явления), устанавливать причинно-следственные связи;

прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, а также выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах.

Работа с информацией:

применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учётом предложенной учебной задачи и заданных критериев;

выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;

находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;

самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;

оценивать надёжность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;

эффективно запоминать и систематизировать информацию;

овладение системой универсальных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков обучающихся.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

уверенно высказывать свою точку зрения в устной и письменной речи, выразить эмоции в соответствии с форматом и целями общения, определять предпосылки возникновения конфликтных ситуаций и выстраивать грамотное общение для их смягчения;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков и намерения других людей, уважительно, в корректной форме формулировать свои взгляды;

сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

в ходе общения задавать вопросы и выдавать ответы по существу решаемой учебной задачи, обнаруживать различие и сходство позиций других участников диалога;

публично представлять результаты решения учебной задачи, самостоятельно выбирать наиболее целесообразный формат выступления и готовить различные презентационные материалы.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация:

выявлять проблемные вопросы, требующие решения в жизненных и учебных ситуациях;

аргументированно определять оптимальный вариант принятия решений, самостоятельно составлять алгоритм (часть алгоритма) и выбирать способ решения учебной задачи с учётом собственных возможностей и имеющихся ресурсов;

составлять план действий, находить необходимые ресурсы для его выполнения, при необходимости корректировать предложенный алгоритм, брать ответственность за принятое решение.

Самоконтроль, эмоциональный интеллект:

давать оценку ситуации, предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, и вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств;

объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретённому опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

оценивать соответствие результата цели и условиям;

управлять собственными эмоциями и не поддаваться эмоциям других людей, выявлять и анализировать их причины;

ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого человека, регулировать способ выражения эмоций;

осознанно относиться к другому человеку, его мнению, признавать право на ошибку свою и чужую;

быть открытым себе и другим людям, осознавать невозможность контроля всего вокруг.

Совместная деятельность:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной учебной задачи;

планировать организацию совместной деятельности (распределять роли и понимать свою роль, принимать правила учебного взаимодействия, обсуждать процесс и результат совместной работы, подчиняться, выделять общую точку зрения, договариваться о результатах);

определять свои действия и действия партнёра, которые помогали или затрудняли нахождение общего решения, оценивать качество своего вклада в общий продукт по заданным участниками группы критериям, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчёта перед группой.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Физическая культура:

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов

спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

Содержание программы

Первый год обучения

Баскетбол (6 класс)

1. *Основы знаний.* Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания. Товарищ и друг. В чём сила командной игры. Физические упражнения - путь к здоровью, работоспособности и долголетию.

2. *Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении - низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки.

Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает - не летает»; игровые упражнения «Брось - поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами. «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки. «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

Волейбол (8 класс)

1. *Основы знаний.* Волейбол - игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка. Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила - как их соблюдение способствует укреплению здоровья.

2. *Специальная подготовка.* Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении - низко летящего и летящего на уровне головы.

Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.

Стойка игрока, передвижение в стойке.

Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось - поймай», «Кто лучший?», «Волна», «Неудобный бросок»

Второй год обучения

Баскетбол (7 класс)

1. *Основы знаний.* Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание

организма. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

2. Специальная подготовка.

Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения.

Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает - не летает»; игровые упражнения «Брось - поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами. «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки. «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

Волейбол (9 класс)

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка. Физические качества человека и их развитие. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2. *Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Верхняя передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Двусторонняя учебная игра.

Одиночное блокирование и страховка. Командные тактические действия в нападении и защите.

Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Пионербол», «Круговая лапта».

Взаимосвязь с Рабочей программой воспитания

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» учитывает Рабочую программу воспитания МБОУ ООШ №33 г.Кирова через целевые ориентиры результатов воспитания и включение их в воспитательные задачи занятия.

**Тематический план
Баскетбол (6-7 класс)**

№	Тема	Количество часов		Форма проведения занятия
		6	7	
1.	Основы знаний	В ходе занятий		Устный рассказ, объяснение, показ.
2.	Стойки и перемещения, остановки баскетболиста, ведение мяча	3	3	Образовательно - тренировочный урок
3.	Передачи мяча	5	7	Образовательно - тренировочный урок
4.	Ловля мяча	8	-	Образовательно - тренировочный урок
6.	Броски в кольцо	5	9	Образовательно - тренировочный урок
7.	Техника и тактика	9	11	Образовательно - тренировочный урок
8.	Учебная игра	2	2	Игровая форма урока
9.	Участие в соревнованиях	2	2	Соревновательная форма
Итого		34	34	

Волейбол (8-9 класс)

№	Тема	Количество часов		Форма проведения занятия
		8	9	
1.	Основы знаний	В ходе занятий		Устный рассказ, объяснение, показ.
2.	Стойки и перемещения	9	-	Образовательно - тренировочный урок
3.	Прием и передачи мяча (снизу, сверху)	11	8	Образовательно - тренировочный урок
4.	Подача мяча (нижняя прямая, верхняя прямая)	7	6	Образовательно - тренировочный урок
5.	Нападающий удар	-	4	Образовательно - тренировочный урок
6.	Повторение изученных элементов	-	5	Образовательно - тренировочный урок
7.	Технико-тактические действия	-	4	Образовательно - тренировочный урок
8.	Двусторонняя учебная игра	7	5	Игровая форма урока
9.	Физическая подготовка (ОФП, СФП)	В ходе занятий	2	Тренировочный урок
Итого		34	34	

4. Организационная форма проведения занятий «Спортивные игры» - внеурочные занятия спортивной направленности..

Форма оценивания результатов освоения курса -соревнования, тестирование.

Календарно-тематическое планирование.

Баскетбол (6 класс)

№	Тема занятия	Кол-во часов	Планируемая дата проведения занятия	Фактическая дата проведения занятия
1	Изучение ловли мяча двумя руками на месте	1		
2	Изучение остановки прыжком	1		
3	Изучение передвижения в защитной стойке	1		
4	Изучение ловли мяча на высоте головы	1		
5	Изучение передачи двумя руками от груди и ловли мяча двумя руками в движении	1		
6	Изучение ловли мяча, летящего в стороне	1		
7	Изучение ловли мяча двумя руками в прыжке	1		
8	Изучение остановок после ведения	1		
9	Изучение держания игрока с мячом	1		
10	Изучение ловли мяча на бегу с последующей остановкой	1		
11	Изучение передачи одной рукой от плеча с прыжком	1		
12	Изучение передачи двумя руками снизу	1		
13	Изучение броска одной рукой с места	1		
14	Изучение ловли низко летящего мяча	1		
15	Изучение передачи одной рукой от плеча с поворотом	1		
16	Изучение отвлекающего действия на передачу двумя руками	1		
17	Изучение броска одной рукой от плеча в прыжке с поворотом	1		
18	Изучение броска левой рукой от плеча в прыжке с поворотом	1		
19	Ознакомление с нормативами по технике игры	1		
20	Изучение передачи мяча над головой на месте	1		
21	Изучение ловли катящегося мяча на месте	1		
22	Изучение ловли катящегося мяча в движении	1		
23	Изучение броска снизу двумя руками	1		
24	Изучение отвлекающего действия на обход противника без мяча	1		
25	Изучение держания игрока, ведущего мяч	1		

26	Тренировка в нормативах техники	1		
27	Изучение броска двумя руками от головы с места	1		
28	Изучение отвлекающего действия на бросок двумя руками от груди	1		
29	Изучение броска двумя руками от головы в прыжке	1		
30	Приобретение соревновательного навыка	1		
31	Изучение обводки	1		
32	Перехватывание встречного мяча	1		
33	Приобретение соревновательного навыка	1		
34	Учебная игра	1		

Баскетбол (6 класс)

№	Тема занятия	Кол-во часов	Планируемая дата проведения занятия	Фактическая дата проведения занятия
1	Изучение передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча	1		
2	Изучение броска одной рукой от плеча из-под щита	1		
3	Изучение ведения мячом	1		
4	Изучение броска снизу двумя руками	1		
5	Изучение броска одной рукой от плеча из-под щита в движении	1		
6	Изучение держание игрока без мяча	1		
7	Изучение передачи мяча двумя руками от груди в движении в парах	1		
8	Изучение передачи одной рукой снизу	1		
9	Изучение поворотов вперед и назад	1		
10	Изучение ведения мяча со снижением	1		
11	Изучение броска одной рукой от плеча в движении после ведения	1		
12	Изучение передачи мяча в тройках в движении	1		
13	Изучение передачи одной рукой от плеча в прыжке	1		
14	Изучение передачи одной рукой от плеча в прыжке после ведения	1		
15	Изучение броска одной рукой от плеча	1		
16	Изучение бросков после поворотов с места	1		
17	Изучение нападения 2*1 и действия защитника против двух нападающих	1		
18	Изучение быстрого прорыва	1		
19	Ознакомление с нормативами по	1		

	технике игры			
20	Изучение броска правой и левой рукой в прыжке с поворотом	1		
21	Изучение вырывания мяча	1		
22	Изучение бросков снизу в движении	1		
23	Дальнейшее изучение броска снизу двумя руками	1		
24	Изучение передачи мяча двумя руками с отскока от площадки	1		
25	Изучение отвлекающего действия на проход с ведением	1		
26	Игровая практика	1		
27	Дальнейшее изучение отвлекающего действия на передачу двумя руками	1		
28	Изучение отвлекающего действия на бросок двумя руками от груди	1		
29	Изучение вышагивания для ухода от противника	1		
30	Приобретение соревновательного навыка	1		
31	Изучение обводки	1		
32	Перехватывание встречного мяча	1		
33	Приобретение соревновательного навыка	1		
34	Учебная игра	1		

Волейбол (7 класс)

№	Тема занятия	Кол-во часов	Планируемая дата проведения занятия	Фактическая дата проведения занятия
1	Разучивание стойки игрока (исходные положения)	1		
2	Стойка игрока (исходные положения)	1		
3	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1		
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1		
5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1		
6	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1		
7	Игровое занятие	1		
8	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты,	1		

	прыжки вверх)			
9	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1		
10	Эстафеты с различными способами перемещений	1		
11	Разучивание верхней передачи мяча над собой	1		
12	Верхняя передача мяча над собой	1		
13	Верхняя передача мяча над собой	1		
14	Игровое забитие	1		
15	Разучивание верхней передачи мяча у стены	1		
16	Верхняя передача мяча в парах	1		
17	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку	1		
18	Игровое занятие	1		
19	Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки	1		
20	Верхняя прямая подача с середины площадки	1		
21	Верхняя прямая подача с середины площадки	1		
22	Верхняя прямая подача с середины площадки	1		
23	Игровое занятие	1		
24	Нижняя передача мяча над собой	1		
25	Нижняя передача мяча над собой	1		
26	Нижняя передача мяча над собой	1		
27	Игровое занятие	1		
28	Нижняя передача мяча у стены, в парах	1		
29	Нижняя передача мяча у стены, в парах	1		
30	Игровое занятие	1		
31	Прием мяча с подачи у стены	1		
32	Подача и прием мяча в парах	1		
33	Подача и прием мяча через сетку в парах с середины площадки	1		
34	Учебная игра в мини-волейбол	1		

Волейбол (9 класс)

№	Тема занятия	Кол-во часов	Планируемая дата проведения занятия	Фактическая дата проведения занятия
1	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	1		
2	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	1		
3	Верхняя передача двумя руками в	1		

	прыжке			
4	Верхняя передача двумя руками в прыжке	1		
5	Передача двумя руками назад	1		
6	Передача двумя руками назад	1		
7	Игровое занятие	1		
8	Верхняя и нижняя передача мяча в парах, через сетку	1		
9	Верхняя и нижняя передача мяча в парах, через сетку	1		
10	Повторение изученных элементов	1		
11	Повторение изученных элементов	1		
12	Верхняя прямая и нижняя прямая подача мяча, прием мяча после подачи	1		
13	Верхняя прямая и нижняя прямая подача мяча, прием мяча после подачи	1		
14	Игровое забитие	1		
15	Физическая подготовка (ОФП, СФП)	1		
16	Разучивание нижней прямой подачи с середины площадки	1		
17	Нижняя прямая подача с середины площадки	1		
18	Нижняя прямая подача от стены	1		
19	Верхняя прямая подача с середины площадки	1		
20	Игровое занятие	1		
21	Изучение прямого нападающего удара	1		
22	Прямой нападающий удар	1		
23	Прямой нападающий удар	1		
24	Прямой нападающий удар	1		
25	Повторение изученных элементов	1		
26	Физическая подготовка (ОФП, СФП)	1		
27	Игровое занятие	1		
28	Одиночное блокирование	1		
29	Страховка при блокировании	1		
30	Повторение изученных элементов	1		
31	Повторение изученных элементов	1		
32	Одиночное блокирование и страховка	1		
33	Одиночное блокирование и страховка	1		
34	Учебная игра в мни-волейбол	1		

Информационные ресурсы

<https://resh.edu.ru/subject/9/>