

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки

Самарской области

ГБОУ СОШ № 8 г.о. Октябрьск

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

Ракитянская О.В.

Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора
по УВР

Кузнецова Л.А.
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Шальнова Е.В.

Приказ № 272 - ОД
от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности

«Мир спортивных игр»

7 – 9 классы

Октябрьск 2023 г

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Спортивные игры» для учащихся 7-9 класса разработана на основе программы «Внеурочная деятельность учащихся: волейбол» под редакцией Г.А. Колодницкого, В. С. Кузнецова. М: Просвещение, 2018г.

Актуальность. Важность программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности сложно переоценить. Для подвижных игр характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля и броски мяча осуществляемые в единоборстве с соперником. Такое разнообразие движений способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма. Спортивные игры как средство физического воспитания нашли широкое применение в различных звеньях физкультурного движения.

Основными целями изучения курса «Спортивные игры» являются:

- способствовать всестороннему физическому развитию;
- способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

Задачи программы:

- укрепление здоровья;
- совершенствование физического развития;
- обучение основам техники и тактики подвижных игр;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни;
- формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям подвижными играми;
- воспитание моральных и волевых качеств

Место в плане внеурочной деятельности: изучение курса рассчитано на 2 часа в неделю (68 часов год).

Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей: в результате освоения программы обучающиеся показывают уровень усвоенных навыков в рамках внутришкольных соревнований по отдельным видам спорта.

Рабочая программа внеурочной деятельности разработана с учетом рабочей программы воспитания.

1. Планируемые результаты освоения курса

Личностные УУД:

- положительное отношение к систематическим занятиям волейболом;
- понимание роли волейбола в укреплении здоровья.

Познавательные УУД:

- Рассказывать об истории развития спортивных игр в России;
- Рассказывать о правилах личной гигиены, профилактики травматизма
- Технически правильно выполнять двигательные действия в подвижных играх.
- Играть в пионербол по упрощенным правилам.

Регулятивные УУД:

- Следовать при выполнении задания инструкциям учителя
- Понимать цель выполняемых действий
- Различать подвижные и спортивные игры
- Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

2. Содержание курса с указанием форм проведения занятий

<i>№ п/п</i>	<i>Тема</i>	<i>Содержание курса внеурочной деятельности</i>	<i>Формы проведения занятий</i>
1	Разучивание стойки игрока (исходные положения).	Передачи и ловля мяча.	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
2	Разучивание стойки игрока (исходные положения).	Уметь выполнять и демонстрировать: Разучивание подачи мяча.	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
3	Разучивание верхней передачи мяча над собой.	Уметь выполнять и демонстрировать: Совер-е техники подачи мяча и приёма после подачи. Развитие прыгучести.	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
4	Разучивание верхней передачи мяча над собой.	Уметь выполнять и демонстрировать: Совер-е техники подачи мяча и приёма после подачи. Развитие прыгучести.	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
5	Стойка игрока (исходные положения).	Уметь выполнять и демонстрировать: Совер-е техники подачи мяча и приёма после подачи.	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
6	Стойка игрока (исходные положения).	Уметь выполнять и демонстрировать: Передачи и приём мяча через сетку – встречная эстафета.	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
7	Разучивание верхней передачи мяча над собой.	Уметь выполнять и демонстрировать: Совер-е техники подачи мяча и приёма после подачи. Развитие прыгучести.	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
8	Разучивание верхней передачи мяча над собой.	Уметь выполнять и демонстрировать: Совер-е техники подачи мяча и приёма после подачи. Развитие прыгучести.	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
9	Прямой нападающий удар.	Уметь выполнять и демонстрировать: Передачи и ловля мяча в парах. Броски мяча с трёх шагов.	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
10	Прямой нападающий удар.	Уметь выполнять и демонстрировать: Отработка технических элементов игры.	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
11	Разучивание верхней передачи мяча над собой.	Уметь выполнять и демонстрировать: Совер-е техники подачи мяча и приёма после подачи. Развитие прыгучести.	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
12	Разучивание верхней	Уметь выполнять и демонстрировать:	Работа в командах.

	передачи мяча над собой.	Совер-е техники подачи мяча и приёма после подачи. Развитие прыгучести.	Проведение спортивной игры.
13	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	Уметь выполнять и демонстрировать: Совер-е техники подачи мяча и приёма после подачи. Развитие прыгучести.	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
14	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	Уметь выполнять и демонстрировать: Броски мяча в прыжке. 2 ^x сторонняя игра. Развитие прыгучести.	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
15	Разучивание верхней передачи мяча над собой.	Уметь выполнять и демонстрировать: Совер-е техники подачи мяча и приёма после подачи. Развитие прыгучести.	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
16	Разучивание верхней передачи мяча над собой.	Уметь выполнять и демонстрировать: Совер-е техники подачи мяча и приёма после подачи. Развитие прыгучести.	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
17	Прямой нападающий удар.	Уметь выполнять и демонстрировать: Отработка технических элементов игры. Развитие силы рук (упр-я с набивными мячами).	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
18	Прямой нападающий удар.	Уметь выполнять и демонстрировать: Совер-е техники подачи мяча и приёма после подачи. Развитие прыгучести.	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
19	Разучивание верхней передачи мяча над собой.	Уметь выполнять и демонстрировать: Совер-е техники подачи мяча и приёма после подачи. Развитие прыгучести.	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
20	Разучивание верхней передачи мяча над собой.	Уметь выполнять и демонстрировать: Совер-е техники подачи мяча и приёма после подачи. Развитие прыгучести.	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
21	Прямой нападающий удар.	Игра с применением технических и тактических приёмов игры.	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
22	Прямой нападающий удар.	Уметь выполнять и демонстрировать: Отработка технических элементов игры. Развитие силы рук (упр-я с набивными мячами).	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
23	Разучивание верхней передачи мяча над собой.	Уметь выполнять и демонстрировать: Совер-е техники подачи мяча и приёма после подачи. Развитие прыгучести.	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
24	Разучивание верхней передачи мяча над собой.	Уметь выполнять и демонстрировать: Совер-е техники подачи мяча и приёма после подачи. Развитие прыгучести.	Работа в командах. Проведение спортивной игры.

			игры.
25	Игровое занятие.	Уметь выполнять и демонстрировать: Совер-е техники подачи мяча и приёма после подачи. Развитие прыгучести.	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
26	Игровое занятие.	Уметь выполнять и демонстрировать: Совер-е техники подачи мяча и приёма после подачи. Развитие прыгучести.	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
27	Разучивание верхней передачи мяча над собой.	Уметь выполнять и демонстрировать: Совер-е техники подачи мяча и приёма после подачи. Развитие прыгучести.	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
28	Разучивание верхней передачи мяча над собой.	Уметь выполнять и демонстрировать: Совер-е техники подачи мяча и приёма после подачи. Развитие прыгучести.	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
29	Прямой нападающий удар.	Уметь выполнять и демонстрировать: Игра с применением технических и тактических приёмов игры.	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
30	Прямой нападающий удар.	Уметь выполнять и демонстрировать: Упра- для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры.	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
31	Разучивание верхней передачи мяча над собой.	Уметь выполнять и демонстрировать: Совер-е техники подачи мяча и приёма после подачи. Развитие прыгучести.	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
32	Разучивание верхней передачи мяча над собой.	Уметь выполнять и демонстрировать: Совер-е техники подачи мяча и приёма после подачи. Развитие прыгучести.	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
33	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	Уметь выполнять и демонстрировать: Отработка технических и тактических приёмов в игре. Применение обманных движений.	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
34	Разучивание верхней передачи мяча над собой.	Уметь выполнять и демонстрировать: Совер-е техники подачи мяча и приёма после подачи. Развитие прыгучести.	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
35	Разучивание верхней передачи мяча над собой.	Уметь выполнять и демонстрировать: Совер-е техники подачи мяча и приёма после подачи. Развитие прыгучести.	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
36	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	Уметь выполнять и демонстрировать: Комбинации различных видов ведения мяча и бросков.	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
37	Эстафеты с различными	Уметь выполнять и демонстрировать:	Работа в командах.

	способами перемещений.	Применения обманных движений в игре. Совер-е техники подачи мяча. Взаимодействие трёх игроков.	Проведение спортивной игры.
38	Разучивание верхней передачи мяча над собой.	Уметь выполнять и демонстрировать: Совер-е техники подачи мяча и приёма после подачи. Развитие прыгучести.	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
39	Разучивание верхней передачи мяча над собой.	Уметь выполнять и демонстрировать: Совер-е техники подачи мяча и приёма после подачи. Развитие прыгучести.	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
40	Эстафеты с различными способами перемещений.	Уметь выполнять и демонстрировать: Передачи и ловля мяча в парах. Броски мяча с трёх шагов.	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
41	Разучивание верхней передачи мяча над собой.	Уметь выполнять и демонстрировать: Отработка технических элементов игры. Развитие силы рук (упр-я с набивными мячами).	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
42	Разучивание верхней передачи мяча над собой.	Уметь выполнять и демонстрировать: Совер-е техники подачи мяча и приёма после подачи. Развитие прыгучести.	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
43	Разучивание верхней передачи мяча над собой.	Уметь выполнять и демонстрировать: Совер-е техники подачи мяча и приёма после подачи. Развитие прыгучести.	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
44	Разучивание верхней передачи мяча над собой.	Уметь выполнять и демонстрировать: Совер-е техники подачи мяча и приёма после подачи. Развитие прыгучести.	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
45	Совершенствование верхней прямой подачи.	Уметь выполнять и демонстрировать: Упр-я для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры. Отработка технических элементов игры.	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
46	Совершенствование верхней прямой подачи.	Уметь выполнять и демонстрировать: Отработка технических и тактических приёмов в игре. Применение обманных движений.	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
47	Совершенствование верхней прямой подачи.	Уметь выполнять и демонстрировать: Отработка технических и тактических приёмов в игре. Применение обманных движений.	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
48	Совершенствование верхней прямой подачи.	Уметь выполнять и демонстрировать: Отработка технических и тактических приёмов в игре. Применение обманных движений.	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
49	Совершенствование верхней прямой	Уметь выполнять и демонстрировать: Отработка технических и тактических	Работа в командах. Проведение спортивной

	подачи.	приёмов в игре. Применение обманных движений.	игры.
50	Совершенствование верхней прямой подачи.	Уметь выполнять и демонстрировать: Отработка технических и тактических приёмов в игре. Применение обманных движений	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
51	Игровое занятие.	Уметь выполнять и демонстрировать: Отработка технических и тактических приёмов в игре. Применение обманных движений.	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
52	Игровое занятие.	Уметь выполнять и демонстрировать: Совер-е техники подачи мяча и приёма после подачи. Развитие прыгучести.	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
53	Игровое занятие.	Уметь выполнять и демонстрировать: Совер-е техники подачи мяча и приёма после подачи. Развитие прыгучести.	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
54	Игровое занятие.	Уметь выполнять и демонстрировать: Совер-е техники подачи мяча и приёма после подачи. Развитие прыгучести.	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
55	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите.	Уметь выполнять и демонстрировать: Совер-е техники подачи мяча и приёма после подачи. Развитие прыгучести	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
56	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите.	Уметь выполнять и демонстрировать: Отработка технических и тактических приёмов в игре. Применение обманных движений.	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
57	Верхняя передача мяча в парах.	Уметь выполнять и демонстрировать: Совер-е техники подачи мяча и приёма после подачи. Развитие прыгучести	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
58	Верхняя передача мяча в парах.	Уметь выполнять и демонстрировать: Игровые упр-я с мячом для улучшения координации движений, равновесия, ритма. Обучение защите против игрока с мячом.	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
59	Верхняя передача мяча в парах.	Уметь выполнять и демонстрировать: Совер-е техники подачи мяча и приёма после подачи. Развитие прыгучести	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
60	Верхняя передача мяча в парах.	Уметь выполнять и демонстрировать: Игровые упр-я с мячом для улучшения координации движений, равновесия, ритма. Обучение защите против игрока с мячом.	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
61	Совершенствование	Уметь выполнять и демонстрировать:	Работа в командах.

	приёма мяча с подачи и в защите.	Совер-е техники подачи мяча и приёма после подачи. Развитие прыгучести	Проведение спортивной игры.
62	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите.	Уметь выполнять и демонстрировать: Совер-е техники подачи мяча и приёма после подачи. Развитие прыгучести	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
63	Верхняя передача мяча в парах.	Уметь выполнять и демонстрировать: Совер-е техники подачи мяча и приёма после подачи. Развитие прыгучести	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
64	Верхняя передача мяча в парах.	Уметь выполнять и демонстрировать: Игровые упр-я с мячом для улучшения координации движений, равновесия, ритма. Обучение защите против игрока с мячом.	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
65	Верхняя передача мяча в парах.	Уметь выполнять и демонстрировать: Совер-е техники подачи мяча и приёма после подачи. Развитие прыгучести	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
66	Верхняя передача мяча в парах.	Уметь выполнять и демонстрировать: Игровые упр-я с мячом для улучшения координации движений, равновесия, ритма. Обучение защите против игрока с мячом.	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
67	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите.	Уметь выполнять и демонстрировать: Совер-е техники подачи мяча и приёма после подачи. Развитие прыгучести	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
68	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите.	Уметь выполнять и демонстрировать: Совер-е техники подачи мяча и приёма после подачи. Развитие прыгучести	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
Итого: 68ч.			

4. Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	ЭОР
1	Разучивание стойки игрока (исходные положения).	1	https://www.youtube.com/watch?v=HUPn2pkp9sU https://www.youtube.com/watch?v=FPz2-lmWGck https://www.youtube.com/watch?v=L7DgD2s07wo https://www.youtube.com/watch?v=Q-OmlYK8KL4 https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk (сайтГТО)
2	Разучивание стойки игрока (исходные положения).	1	https://www.youtube.com/watch?v=HUPn2pkp9sU https://www.youtube.com/watch?v=FPz2-lmWGck https://www.youtube.com/watch?v=L7DgD2s07wo https://www.youtube.com/watch?v=Q-OmlYK8KL4 https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk (сайтГТО)
3	Разучивание верхней передачи мяча над собой.	1	https://www.youtube.com/watch?v=HUPn2pkp9sU https://www.youtube.com/watch?v=FPz2-lmWGck https://www.youtube.com/watch?v=L7DgD2s07wo https://www.youtube.com/watch?v=Q-OmlYK8KL4 https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk (сайтГТО)
4	Разучивание верхней передачи мяча над собой.	1	https://www.youtube.com/watch?v=HUPn2pkp9sU https://www.youtube.com/watch?v=FPz2-lmWGck https://www.youtube.com/watch?v=L7DgD2s07wo https://www.youtube.com/watch?v=Q-OmlYK8KL4 https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk (сайтГТО)
5	Стойка игрока (исходные положения).	1	https://www.youtube.com/watch?v=HUPn2pkp9sU https://www.youtube.com/watch?v=FPz2-lmWGck https://www.youtube.com/watch?v=L7DgD2s07wo https://www.youtube.com/watch?v=Q-OmlYK8KL4 https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk (сайтГТО)
6	Стойка игрока (исходные положения).	1	https://www.youtube.com/watch?v=HUPn2pkp9sU https://www.youtube.com/watch?v=FPz2-lmWGck https://www.youtube.com/watch?v=L7DgD2s07wo https://www.youtube.com/watch?v=Q-OmlYK8KL4 https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk (сайтГТО)
7	Разучивание верхней передачи мяча над собой.	1	https://www.youtube.com/watch?v=HUPn2pkp9sU https://www.youtube.com/watch?v=FPz2-lmWGck https://www.youtube.com/watch?v=L7DgD2s07wo https://www.youtube.com/watch?v=Q-OmlYK8KL4 https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk (сайтГТО)
8	Разучивание верхней передачи мяча над собой.	1	https://www.youtube.com/watch?v=HUPn2pkp9sU https://www.youtube.com/watch?v=FPz2-lmWGck https://www.youtube.com/watch?v=L7DgD2s07wo

			https://www.youtube.com/watch?v=Q-OmlYK8KL4 https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk (сайтГТО)
9	Прямой нападающий удар.	1	https://www.youtube.com/watch?v=HUpn2pkp9sU https://www.youtube.com/watch?v=FPz2-lmWGck https://www.youtube.com/watch?v=L7DgD2s07wo https://www.youtube.com/watch?v=Q-OmlYK8KL4 https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk (сайтГТО)
10	Прямой нападающий удар.	1	https://www.youtube.com/watch?v=HUpn2pkp9sU https://www.youtube.com/watch?v=FPz2-lmWGck https://www.youtube.com/watch?v=L7DgD2s07wo https://www.youtube.com/watch?v=Q-OmlYK8KL4 https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk (сайтГТО)
11	Разучивание верхней передачи мяча над собой.	1	https://www.youtube.com/watch?v=HUpn2pkp9sU https://www.youtube.com/watch?v=FPz2-lmWGck https://www.youtube.com/watch?v=L7DgD2s07wo https://www.youtube.com/watch?v=Q-OmlYK8KL4 https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk (сайтГТО)
12	Разучивание верхней передачи мяча над собой.	1	https://www.youtube.com/watch?v=HUpn2pkp9sU https://www.youtube.com/watch?v=FPz2-lmWGck https://www.youtube.com/watch?v=L7DgD2s07wo https://www.youtube.com/watch?v=Q-OmlYK8KL4 https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk (сайтГТО)
13	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	https://www.youtube.com/watch?v=HUpn2pkp9sU https://www.youtube.com/watch?v=FPz2-lmWGck https://www.youtube.com/watch?v=L7DgD2s07wo https://www.youtube.com/watch?v=Q-OmlYK8KL4 https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk (сайтГТО)
14	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	https://www.youtube.com/watch?v=HUpn2pkp9sU https://www.youtube.com/watch?v=FPz2-lmWGck https://www.youtube.com/watch?v=L7DgD2s07wo https://www.youtube.com/watch?v=Q-OmlYK8KL4 https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk (сайтГТО)
15	Разучивание верхней передачи мяча над собой.	1	https://www.youtube.com/watch?v=HUpn2pkp9sU https://www.youtube.com/watch?v=FPz2-lmWGck https://www.youtube.com/watch?v=L7DgD2s07wo https://www.youtube.com/watch?v=Q-OmlYK8KL4 https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk (сайтГТО)
16	Разучивание верхней передачи мяча над собой.	1	https://www.youtube.com/watch?v=HUpn2pkp9sU https://www.youtube.com/watch?v=FPz2-lmWGck https://www.youtube.com/watch?v=L7DgD2s07wo https://www.youtube.com/watch?v=Q-OmlYK8KL4 https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk

			(сайтГТО)
17	Прямой нападающий удар.	1	https://www.youtube.com/watch?v=HUPn2pkp9sU https://www.youtube.com/watch?v=FPz2-lmWGck https://www.youtube.com/watch?v=L7DgD2s07wo https://www.youtube.com/watch?v=Q-OmlYK8KL4 https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk (сайтГТО)
18	Прямой нападающий удар.	1	https://www.youtube.com/watch?v=HUPn2pkp9sU https://www.youtube.com/watch?v=FPz2-lmWGck https://www.youtube.com/watch?v=L7DgD2s07wo https://www.youtube.com/watch?v=Q-OmlYK8KL4 https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk (сайтГТО)
19	Разучивание верхней передачи мяча над собой.	1	https://www.youtube.com/watch?v=HUPn2pkp9sU https://www.youtube.com/watch?v=FPz2-lmWGck https://www.youtube.com/watch?v=L7DgD2s07wo https://www.youtube.com/watch?v=Q-OmlYK8KL4 https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk (сайтГТО)
20	Разучивание верхней передачи мяча над собой.	1	https://www.youtube.com/watch?v=HUPn2pkp9sU https://www.youtube.com/watch?v=FPz2-lmWGck https://www.youtube.com/watch?v=L7DgD2s07wo https://www.youtube.com/watch?v=Q-OmlYK8KL4 https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk (сайтГТО)
21	Прямой нападающий удар.	1	https://www.youtube.com/watch?v=HUPn2pkp9sU https://www.youtube.com/watch?v=FPz2-lmWGck https://www.youtube.com/watch?v=L7DgD2s07wo https://www.youtube.com/watch?v=Q-OmlYK8KL4 https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk (сайтГТО)
22	Прямой нападающий удар.	1	https://www.youtube.com/watch?v=HUPn2pkp9sU https://www.youtube.com/watch?v=FPz2-lmWGck https://www.youtube.com/watch?v=L7DgD2s07wo https://www.youtube.com/watch?v=Q-OmlYK8KL4 https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk (сайтГТО)
23	Разучивание верхней передачи мяча над собой.	1	https://www.youtube.com/watch?v=HUPn2pkp9sU https://www.youtube.com/watch?v=FPz2-lmWGck https://www.youtube.com/watch?v=L7DgD2s07wo https://www.youtube.com/watch?v=Q-OmlYK8KL4 https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk (сайтГТО)
24	Разучивание верхней передачи мяча над собой.	1	https://www.youtube.com/watch?v=HUPn2pkp9sU https://www.youtube.com/watch?v=FPz2-lmWGck https://www.youtube.com/watch?v=L7DgD2s07wo https://www.youtube.com/watch?v=Q-OmlYK8KL4 https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk (сайтГТО)

25	Игровое занятие.	1	https://www.youtube.com/watch?v=HUPn2pkp9sU https://www.youtube.com/watch?v=FPz2-lmWGck https://www.youtube.com/watch?v=L7DgD2s07wo https://www.youtube.com/watch?v=Q-OmlYK8KL4 https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk (сайтГТО)
26	Игровое занятие.	1	https://www.youtube.com/watch?v=HUPn2pkp9sU https://www.youtube.com/watch?v=FPz2-lmWGck https://www.youtube.com/watch?v=L7DgD2s07wo https://www.youtube.com/watch?v=Q-OmlYK8KL4 https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk (сайтГТО)
27	Разучивание верхней передачи мяча над собой.	1	https://www.youtube.com/watch?v=HUPn2pkp9sU https://www.youtube.com/watch?v=FPz2-lmWGck https://www.youtube.com/watch?v=L7DgD2s07wo https://www.youtube.com/watch?v=Q-OmlYK8KL4 https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk (сайтГТО)
28	Разучивание верхней передачи мяча над собой.	1	https://www.youtube.com/watch?v=HUPn2pkp9sU https://www.youtube.com/watch?v=FPz2-lmWGck https://www.youtube.com/watch?v=L7DgD2s07wo https://www.youtube.com/watch?v=Q-OmlYK8KL4 https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk (сайтГТО)
29	Прямой нападающий удар.	1	https://www.youtube.com/watch?v=HUPn2pkp9sU https://www.youtube.com/watch?v=FPz2-lmWGck https://www.youtube.com/watch?v=L7DgD2s07wo https://www.youtube.com/watch?v=Q-OmlYK8KL4 https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk (сайтГТО)
30	Прямой нападающий удар.	1	https://www.youtube.com/watch?v=HUPn2pkp9sU https://www.youtube.com/watch?v=FPz2-lmWGck https://www.youtube.com/watch?v=L7DgD2s07wo https://www.youtube.com/watch?v=Q-OmlYK8KL4 https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk (сайтГТО)
31	Разучивание верхней передачи мяча над собой.	1	https://www.youtube.com/watch?v=HUPn2pkp9sU https://www.youtube.com/watch?v=FPz2-lmWGck https://www.youtube.com/watch?v=L7DgD2s07wo https://www.youtube.com/watch?v=Q-OmlYK8KL4 https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk (сайтГТО)
32	Разучивание верхней передачи мяча над собой.	1	https://www.youtube.com/watch?v=HUPn2pkp9sU https://www.youtube.com/watch?v=FPz2-lmWGck https://www.youtube.com/watch?v=L7DgD2s07wo https://www.youtube.com/watch?v=Q-OmlYK8KL4 https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk (сайтГТО)
33	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1	https://www.youtube.com/watch?v=HUPn2pkp9sU https://www.youtube.com/watch?v=FPz2-lmWGck

			https://www.youtube.com/watch?v=L7DgD2s07wo https://www.youtube.com/watch?v=Q-OmlYK8KL4 https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk (сайтГТО)
34	Разучивание верхней передачи мяча над собой.	1	https://www.youtube.com/watch?v=HUPn2pkp9sU https://www.youtube.com/watch?v=FPz2-lmWGck https://www.youtube.com/watch?v=L7DgD2s07wo https://www.youtube.com/watch?v=Q-OmlYK8KL4 https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk (сайтГТО)
35	Разучивание верхней передачи мяча над собой.	1	https://www.youtube.com/watch?v=HUPn2pkp9sU https://www.youtube.com/watch?v=FPz2-lmWGck https://www.youtube.com/watch?v=L7DgD2s07wo https://www.youtube.com/watch?v=Q-OmlYK8KL4 https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk (сайтГТО)
36	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1	https://www.youtube.com/watch?v=HUPn2pkp9sU https://www.youtube.com/watch?v=FPz2-lmWGck https://www.youtube.com/watch?v=L7DgD2s07wo https://www.youtube.com/watch?v=Q-OmlYK8KL4 https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk (сайтГТО)
37	Эстафеты с различными способами перемещений.	1	https://www.youtube.com/watch?v=HUPn2pkp9sU https://www.youtube.com/watch?v=FPz2-lmWGck https://www.youtube.com/watch?v=L7DgD2s07wo https://www.youtube.com/watch?v=Q-OmlYK8KL4 https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk (сайтГТО)
38	Разучивание верхней передачи мяча над собой.	1	https://www.youtube.com/watch?v=HUPn2pkp9sU https://www.youtube.com/watch?v=FPz2-lmWGck https://www.youtube.com/watch?v=L7DgD2s07wo https://www.youtube.com/watch?v=Q-OmlYK8KL4 https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk (сайтГТО)
39	Разучивание верхней передачи мяча над собой.	1	https://www.youtube.com/watch?v=HUPn2pkp9sU https://www.youtube.com/watch?v=FPz2-lmWGck https://www.youtube.com/watch?v=L7DgD2s07wo https://www.youtube.com/watch?v=Q-OmlYK8KL4 https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk (сайтГТО)
40	Эстафеты с различными способами перемещений.	1	https://www.youtube.com/watch?v=HUPn2pkp9sU https://www.youtube.com/watch?v=FPz2-lmWGck https://www.youtube.com/watch?v=L7DgD2s07wo https://www.youtube.com/watch?v=Q-OmlYK8KL4 https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk (сайтГТО)
41	Разучивание верхней передачи мяча над собой.	1	https://www.youtube.com/watch?v=HUPn2pkp9sU https://www.youtube.com/watch?v=FPz2-lmWGck https://www.youtube.com/watch?v=L7DgD2s07wo https://www.youtube.com/watch?v=Q-OmlYK8KL4

			https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk (сайтГТО)
42	Разучивание верхней передачи мяча над собой.	1	https://www.youtube.com/watch?v=HUpr2pkp9sU https://www.youtube.com/watch?v=FPz2-lmWGck https://www.youtube.com/watch?v=L7DgD2s07wo https://www.youtube.com/watch?v=Q-OmlYK8KL4 https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk (сайтГТО)
43	Разучивание верхней передачи мяча над собой.	1	https://www.youtube.com/watch?v=HUpr2pkp9sU https://www.youtube.com/watch?v=FPz2-lmWGck https://www.youtube.com/watch?v=L7DgD2s07wo https://www.youtube.com/watch?v=Q-OmlYK8KL4 https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk (сайтГТО)
44	Разучивание верхней передачи мяча над собой.	1	https://www.youtube.com/watch?v=HUpr2pkp9sU https://www.youtube.com/watch?v=FPz2-lmWGck https://www.youtube.com/watch?v=L7DgD2s07wo https://www.youtube.com/watch?v=Q-OmlYK8KL4 https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk (сайтГТО)
45	Совершенствование верхней прямой подачи.	1	https://www.youtube.com/watch?v=HUpr2pkp9sU https://www.youtube.com/watch?v=FPz2-lmWGck https://www.youtube.com/watch?v=L7DgD2s07wo https://www.youtube.com/watch?v=Q-OmlYK8KL4 https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk (сайтГТО)
46	Совершенствование верхней прямой подачи.	1	https://www.youtube.com/watch?v=HUpr2pkp9sU https://www.youtube.com/watch?v=FPz2-lmWGck https://www.youtube.com/watch?v=L7DgD2s07wo https://www.youtube.com/watch?v=Q-OmlYK8KL4 https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk (сайтГТО)
47	Совершенствование верхней прямой подачи.	1	https://www.youtube.com/watch?v=HUpr2pkp9sU https://www.youtube.com/watch?v=FPz2-lmWGck https://www.youtube.com/watch?v=L7DgD2s07wo https://www.youtube.com/watch?v=Q-OmlYK8KL4 https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk (сайтГТО)
48	Совершенствование верхней прямой подачи.	1	https://www.youtube.com/watch?v=HUpr2pkp9sU https://www.youtube.com/watch?v=FPz2-lmWGck https://www.youtube.com/watch?v=L7DgD2s07wo https://www.youtube.com/watch?v=Q-OmlYK8KL4 https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk (сайтГТО)
49	Совершенствование верхней прямой подачи.	1	https://www.youtube.com/watch?v=HUpr2pkp9sU https://www.youtube.com/watch?v=FPz2-lmWGck https://www.youtube.com/watch?v=L7DgD2s07wo https://www.youtube.com/watch?v=Q-OmlYK8KL4 https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk (сайтГТО)

50	Совершенствование верхней прямой подачи.	1	https://www.youtube.com/watch?v=HUPn2pkp9sU https://www.youtube.com/watch?v=FPz2-lmWGck https://www.youtube.com/watch?v=L7DgD2s07wo https://www.youtube.com/watch?v=Q-OmlYK8KL4 https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk (сайтГТО)
51	Игровое занятие.	1	https://www.youtube.com/watch?v=HUPn2pkp9sU https://www.youtube.com/watch?v=FPz2-lmWGck https://www.youtube.com/watch?v=L7DgD2s07wo https://www.youtube.com/watch?v=Q-OmlYK8KL4 https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk (сайтГТО)
52	Игровое занятие.	1	https://www.youtube.com/watch?v=HUPn2pkp9sU https://www.youtube.com/watch?v=FPz2-lmWGck https://www.youtube.com/watch?v=L7DgD2s07wo https://www.youtube.com/watch?v=Q-OmlYK8KL4 https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk (сайтГТО)
53	Игровое занятие.	1	https://www.youtube.com/watch?v=HUPn2pkp9sU https://www.youtube.com/watch?v=FPz2-lmWGck https://www.youtube.com/watch?v=L7DgD2s07wo https://www.youtube.com/watch?v=Q-OmlYK8KL4 https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk (сайтГТО)
54	Игровое занятие.	1	https://www.youtube.com/watch?v=HUPn2pkp9sU https://www.youtube.com/watch?v=FPz2-lmWGck https://www.youtube.com/watch?v=L7DgD2s07wo https://www.youtube.com/watch?v=Q-OmlYK8KL4 https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk (сайтГТО)
55	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите.	1	https://www.youtube.com/watch?v=HUPn2pkp9sU https://www.youtube.com/watch?v=FPz2-lmWGck https://www.youtube.com/watch?v=L7DgD2s07wo https://www.youtube.com/watch?v=Q-OmlYK8KL4 https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk (сайтГТО)
56	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите.	1	https://www.youtube.com/watch?v=HUPn2pkp9sU https://www.youtube.com/watch?v=FPz2-lmWGck https://www.youtube.com/watch?v=L7DgD2s07wo https://www.youtube.com/watch?v=Q-OmlYK8KL4 https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk (сайтГТО)
57	Верхняя передача мяча в парах.	1	https://www.youtube.com/watch?v=HUPn2pkp9sU https://www.youtube.com/watch?v=FPz2-lmWGck https://www.youtube.com/watch?v=L7DgD2s07wo https://www.youtube.com/watch?v=Q-OmlYK8KL4 https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk (сайтГТО)
58	Верхняя передача мяча в парах.	1	https://www.youtube.com/watch?v=HUPn2pkp9sU https://www.youtube.com/watch?v=FPz2-lmWGck

			https://www.youtube.com/watch?v=L7DgD2s07wo https://www.youtube.com/watch?v=Q-OmlYK8KL4 https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk (сайтГТО)
59	Верхняя передача мяча в парах.	1	https://www.youtube.com/watch?v=HUPn2pkp9sU https://www.youtube.com/watch?v=FPz2-lmWGck https://www.youtube.com/watch?v=L7DgD2s07wo https://www.youtube.com/watch?v=Q-OmlYK8KL4 https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk (сайтГТО)
60	Верхняя передача мяча в парах.	1	https://www.youtube.com/watch?v=HUPn2pkp9sU https://www.youtube.com/watch?v=FPz2-lmWGck https://www.youtube.com/watch?v=L7DgD2s07wo https://www.youtube.com/watch?v=Q-OmlYK8KL4 https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk (сайтГТО)
61	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите.	1	https://www.youtube.com/watch?v=HUPn2pkp9sU https://www.youtube.com/watch?v=FPz2-lmWGck https://www.youtube.com/watch?v=L7DgD2s07wo https://www.youtube.com/watch?v=Q-OmlYK8KL4 https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk (сайтГТО)
62	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите.	1	https://www.youtube.com/watch?v=HUPn2pkp9sU https://www.youtube.com/watch?v=FPz2-lmWGck https://www.youtube.com/watch?v=L7DgD2s07wo https://www.youtube.com/watch?v=Q-OmlYK8KL4 https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk (сайтГТО)
63	Верхняя передача мяча в парах.	1	https://www.youtube.com/watch?v=HUPn2pkp9sU https://www.youtube.com/watch?v=FPz2-lmWGck https://www.youtube.com/watch?v=L7DgD2s07wo https://www.youtube.com/watch?v=Q-OmlYK8KL4 https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk (сайтГТО)
64	Верхняя передача мяча в парах.	1	https://www.youtube.com/watch?v=HUPn2pkp9sU https://www.youtube.com/watch?v=FPz2-lmWGck https://www.youtube.com/watch?v=L7DgD2s07wo https://www.youtube.com/watch?v=Q-OmlYK8KL4 https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk (сайтГТО)
65	Верхняя передача мяча в парах.	1	https://www.youtube.com/watch?v=HUPn2pkp9sU https://www.youtube.com/watch?v=FPz2-lmWGck https://www.youtube.com/watch?v=L7DgD2s07wo https://www.youtube.com/watch?v=Q-OmlYK8KL4 https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk (сайтГТО)
66	Верхняя передача мяча в парах.	1	https://www.youtube.com/watch?v=HUPn2pkp9sU https://www.youtube.com/watch?v=FPz2-lmWGck https://www.youtube.com/watch?v=L7DgD2s07wo https://www.youtube.com/watch?v=Q-OmlYK8KL4

			https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk (сайтГТО)
67	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите.	1	https://www.youtube.com/watch?v=HUpn2pkp9sU https://www.youtube.com/watch?v=FPz2-lmWGck https://www.youtube.com/watch?v=L7DgD2s07wo https://www.youtube.com/watch?v=Q-OmlYK8KL4 https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk (сайтГТО)
68	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите.	1	https://www.youtube.com/watch?v=HUpn2pkp9sU https://www.youtube.com/watch?v=FPz2-lmWGck https://www.youtube.com/watch?v=L7DgD2s07wo https://www.youtube.com/watch?v=Q-OmlYK8KL4 https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk (сайтГТО)
	Итого:	68ч.	