

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

ГБОУ школа №294

РАССМОТРЕНО

**Председатель МО по физической
культуре и ОБЗР**

**Синицына Л.М.
Протокол №1 от «28» августа 2024 г.**

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора ГБОУ школа №294

**Заколodka Е.С.
Приказ №245-од от «29» августа 2024 г.**

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Волейбол»
для 8 класса**

**2024 год
Санкт-Петербург**

Пояснительная записка

Рабочая программа линейного курса внеурочной деятельности «Волейбол» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 8 классе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897, в редакции от 29.12.2014 № 1644).

Согласно Учебному плану школы на изучение курса внеурочной деятельности «Волейбол» в 8 классе предусматривается 68 часов при 34 неделях учебного года, из расчета 2 часа в неделю.

Цель программы: создание наиболее благоприятных условий для творческого созревания и раскрытия личностного потенциала каждого ребенка посредством игры в волейбол.

Задачи программы:

- способствовать нормальному росту организма и укреплению здоровья обучающихся;
- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;
- помогать в овладении и закреплении разнообразных навыков и умений;
- обеспечивать эффективный отбор и своевременную спортивную подготовку одаренных детей, способных достичь высоких спортивных результатов.

Актуальность данной программы определяется необходимостью достижения образовательных результатов в соответствии с требованиями современных нормативных документов, определяющих деятельность педагога в рамках предмета «Физическая культура». В соответствии с требованиями ФГОС целью физического воспитания обучающихся общеобразовательных школ является содействие всестороннему физическому развитию личности ребенка посредством обеспечения его необходимым уровнем общего физического образования и общей физической подготовленности. В основе физического воспитания школьников лежит формирование физической культуры личности, которая достигается сочетанием следующих форм обучения – урок физической культуры и внеурочные занятия для учащихся. Физическое воспитание направлено на формирование мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в овладении основными видами физкультурно-спортивной деятельности, в разносторонней физической подготовленности занимающихся.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Основы знаний о физкультурной деятельности (2 часа)

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

Правила техники безопасности, страховка и само страховка. Общее и индивидуальное развитие человека. Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья. Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.

Общеразвивающие упражнения (15 часов)

Развитие силовых способностей: комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, эспандер, набивные мячи, штанга и т.д.); прыжковые упражнения со скакалкой, с дополнительным отягощением; подтягивание туловища на гимнастической перекладине; преодоление комбинированных полос препятствий; подвижные игры с силовой направленностью.

Развитие скоростных способностей: бег на месте в максимальном темпе; «челночный бег»; бег по разметкам и на дистанцию 20 метров с максимальной скоростью; бег с ускорениями из различных исходных положений; эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

Развитие выносливости: равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности; повторный бег в режиме максимальной интенсивности; «кроссовый» бег.

Развитие координации: специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

Спортивные игры (волейбол) (51 час)

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по волейболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

Техника нападения

Перемещения: чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения.

Передачи: передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т.п.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного передачей: а) первая передача постоянная (2-3 м), вторая - постепенно увеличивая расстояние (3-10 м); б) первая - постепенно увеличивая расстояние, вторая - постоянная; в) первая и вторая - увеличивая расстояние мяча, посылаемого ударом одной руки; из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4, 4-2, 6-4 на расстояние 6 м; в зонах 5-2, 1-4 на расстояние 7-8 м; стоя спиной в направлении передачи: встречная передача (после передачи над собой и поворота на 180° (в зонах 2-4 6-4, расстояние 3-4 м), в тройках в зонах: 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки - с собственного подбрасывания в зонах 6-2, 6-4 (расстояние 2-3 м); с набрасывания партнера и затем с передачи; с последующим падением и перекатом на спину.

Техника защиты

Прием мяча: сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подачей, от удара одной рукой в парах и через сетку (стоя на подставке); прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача на точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара; от передачи через сетку в прыжке; снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину, от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку; прием подачи; нападающего удара; прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах; прием снизу подачи, нападающего удара; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и

перекатом на спину (правой, левой) в парах (по заданию), у сетки, от сетки; прием подачи, нападавшего удара; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара, для выполнения подачи и нападающего удара (при чередовании способов); чередование способов подач; подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча; вышедших после замены; выбор способа отбивания мяча через сетку нападающим ударом, передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к нему); имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке; имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку; чередование способов нападающего удара - прямой, перевод сильнейшей, прямой слабейшей рукой.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче - игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач; игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач; взаимодействие игроков передней и задней линий при первой передаче - игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча в дальней части площадки от подачи и нападающего удара); игроков зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи.

3. Командные действия: система игры через игрока передней линии, и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, спиной (чередование) к нападающему; прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной; первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара.

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач различными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке (чередование); при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приема различных способов подач; выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами и обманных действий; выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; зонное блокирование (выбор направления при ударах из зон 4,2 и 3 и «закрывание» этого направления).

2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии - игроков зон 1,6,5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападавших ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии..

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2; расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4; то же, но в зонах 3 и 2 (чередование этих двух вариантов); системы игры: расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом вперед» (чередование групповых действий в соответствии с программой для данного года обучения); переключение от защитных действий к нападающим - со второй передачи через игрока передней линии.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

- 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:

- 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 учётом требований её 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;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- овладеть основными приемами техники и тактики игры в волейбол;
- приобретать необходимые теоретические знания;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- выполнять технические действия, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

Тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов на разделы	из них		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			теория	практика	
Теоретические занятия		2 ч.			https://multiurok.ru/files/kartotieka-sportivnykh-uprazhnenii
1.	Правила безопасности на занятиях;		1 ч.		
2.	Основные правила игры в волейбол.		1 ч.		
Практические занятия		66 ч.			https://multiurok.ru/files/kartotieka-sportivnykh-uprazhnenii
Физическая подготовка			15 ч.		
а)	Упражнения для развития силы;			3 ч.	
б)	Упражнения для развития быстроты;			3 ч.	
в)	Упражнения для развития прыгучести;			3 ч.	
г)	Упражнения на развитие координации;			3 ч.	
д)	Упражнения для развития выносливости;			3 ч.	
Техника нападения			36 ч.		https://multiurok.ru/files/kartotieka-sportivnykh-uprazhnenii
а)	- перемещение, стойки			3 ч	

	волейболиста;				
б)	- подачи мяча			6 ч.	
в)	- передачи мяча;			5 ч.	
г)	- нападающие удары;			6 ч.	
Техника защиты:					
а)	- перемещения;			5 ч.	
б)	- прием мяча.			6 ч.	
в)	- блок			5 ч.	
Тактика игры в волейбол				15 ч.	https://multiurok.ru/files/kartotieka-sportivnykh-uprazhnenii
а)	Игра в нападении:				
	- индивидуальные действия;			1 ч.	
	- групповые действия;			3 ч.	
	- командные действия.			3 ч.	
б)	Игра в защите:				
	- индивидуальные действия;			2 ч.	
	- групповые действия;			3 ч.	
	- командные действия.			3 ч.	
ИТОГО:		68	2 часа	66 часов	

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Колич. часов	Виды деятельности	Дата	Электронные образовательные ресурсы
1	Организационное занятие. Техника безопасности на занятиях по волейболу	1	Техника безопасности на занятиях. Страховка и самостраховка. Беседа	04.09	https://multiurok.ru/files/kartotieka-sportivnykh-uprazhnenii
2	Основные правила игры в волейбол.	1	Беседа	04.09	https://multiurok.ru/files/kartotieka-sportivnykh-uprazhnenii

3	Передача мяча сверху	1	Разминка. ОРУ на координацию. Передача мяча сверху двумя руками назад - в парах - в тройках - в четвёрках	11.09	https://multiurok.ru/files/kartotieka-sportivnykh-uprazhnenii
4	Передача мяча сверху	1	Разминка. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Передача сверху двумя руками в прыжке	11.09	https://multiurok.ru/files/kartotieka-sportivnykh-uprazhnenii
5	Передача мяча сверху	1	Разминка ОРУ. Передача сверху двумя руками. Двусторонняя игра.	18.09	https://multiurok.ru/files/kartotieka-sportivnykh-uprazhnenii
6	Передача мяча сверху	1	Разминка ОРУ. Передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд, передачи мяча над собой на месте	18.09	https://multiurok.ru/files/kartotieka-sportivnykh-uprazhnenii
7	Передача мяча снизу	1	Разминка ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передача мяча снизу двумя руками. Двусторонняя игра	25.09	https://multiurok.ru/files/kartotieka-sportivnykh-uprazhnenii
8	Верхняя прямая подача мяча	1	Разминка ОРУ. Прыжковые упражнения со скакалкой. Верхняя прямая подача	25.09	https://multiurok.ru/files/kartotieka-sportivnykh-uprazhnenii
9	Верхняя прямая подача мяча	1	Верхняя прямая подача: - подачи в стену - подачи в парах - подачи через сетку	02.10	https://multiurok.ru/files/kartotieka-sportivnykh-uprazhnenii
10	Верхняя прямая подача мяча	1	Разминка ОРУ с мячами. Верхняя прямая подача: - подачи на точность	02.10	https://multiurok.ru/files/kartotieka-sportivnykh-uprazhnenii
11	Верхняя прямая подача мяча	1	Разминка ОРУ с набивными мячами. Эстафеты. Верхняя прямая подача	09.10	https://multiurok.ru/files/kartotieka-sportivnykh-uprazhnenii
12	Верхняя прямая подача мяча	1	Разминка ОРУ по ОФП. Верхняя прямая подача: - подачи через сетку - подачу в правую и левую половину площадки	09.10	https://multiurok.ru/files/kartotieka-sportivnykh-uprazhnenii
13	Верхняя прямая подача мяча	1	Разминка ОРУ в парах. Верхняя прямая	16.10	https://multiurok.ru/files/kartotieka-sportivnykh-uprazhnenii

			подача. Двусторонняя игра		
14	Нижняя прямая подача мяча	1	Разминка с мячами. ОРУ в тройках. Нижняя прямая подача мяча: через сетку с расстояния 3 – 6 м	16.10	https://multiurok.ru/files/kartotieka-sportivnykh-uprazhnenii
15	Нижняя прямая подача мяча.	1	Разминка с мячами. ОРУ в тройках. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену.	23.10	https://multiurok.ru/files/kartotieka-sportivnykh-uprazhnenii
16	Нижняя прямая подача мяча	1	Разминка с мячами. - подачи в парах -подачи через сетку -подачи по зонам -подачи на точность	23.10	https://multiurok.ru/files/kartotieka-sportivnykh-uprazhnenii
17	Нижняя прямая подача мяча	1	Разминка с мячами. ОРУ с отягощением. - подачи в парах -подачи через сетку	06.11	https://multiurok.ru/files/kartotieka-sportivnykh-uprazhnenii
18	Техника прямого нападающего удара	1	Разминка с мячами. ОРУ в парах - имитация нападающего удара в прыжке с места	06.11	https://multiurok.ru/files/kartotieka-sportivnykh-uprazhnenii
19	Техника прямого нападающего удара	1	Разминка с мячами. ОРУ в тройках. нападающий удар в прыжке с места	13.11	https://multiurok.ru/files/kartotieka-sportivnykh-uprazhnenii
20	Техника прямого нападающего удара	1	Разминка с мячами. нападающего удара в прыжке с разбега Учебная игра.	13.11	https://multiurok.ru/files/kartotieka-sportivnykh-uprazhnenii
21	Техника прямого нападающего удара	1	Разминка с мячами. ОРУ со скакалкой. - прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага.	20.11	https://multiurok.ru/files/kartotieka-sportivnykh-uprazhnenii
22	Техника нападающего удара с места	1	Разминка. ОРУ на координацию. Подвижные игры со скоростной направленностью	20.11	https://multiurok.ru/files/kartotieka-sportivnykh-uprazhnenii
23	Техника нападающего удара с места	1	Разминка ОРУ. Броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега - нападающий удар через сетку	27.11	https://multiurok.ru/files/kartotieka-sportivnykh-uprazhnenii
24	Техника прямого нападающего удара с разбега	1	Разминка с мячами. ОРУ в тройках. - нападающий удар через сетку - нападающий удар через сетку	27.11	https://multiurok.ru/files/kartotieka-sportivnykh-uprazhnenii

25	Техника прямого нападающего удара с разбега	1	Разминка с мячами. ОРУ в парах. - нападающий удар через сетку - нападающий удар через сетку	04.12	https://multiurok.ru/files/kartotieka-sportivnykh-uprazhnenii
26	Техника прямого нападающего удара через сетку с разных зон	1	Разминка с мячами. ОРУ в парах. - нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча	04.12	https://multiurok.ru/files/kartotieka-sportivnykh-uprazhnenii
27	Техника прямого нападающего удара через сетку с разных зон	1	Разминка с мячами. ОРУ. Эстафеты. - нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча	11.12	https://multiurok.ru/files/kartotieka-sportivnykh-uprazhnenii
28	Техника прямого нападающего удара через сетку с разных зон	1	Разминка «подвижные игры». ОРУ. - нападающий удар через сетку - нападающий удар после подбрасывания мяча	11.12	https://multiurok.ru/files/kartotieka-sportivnykh-uprazhnenii
29	Техника прямого нападающего удара после встречной передачи	1	Разминка с мячами. ОРУ в тройках. - нападающий удар после встречной передачи - нападающий удар со второй передачи	18.12	https://multiurok.ru/files/kartotieka-sportivnykh-uprazhnenii
30	Техника прямого нападающего удара после встречной передачи	1	Разминка с мячами. ОРУ в тройках. - нападающий удар после встречной передачи Игра	18.12	https://multiurok.ru/files/kartotieka-sportivnykh-uprazhnenii
31	Индивидуальное и групповое блокирование	1	Разминка с мячами. ОРУ в парах. Учебная игра	25.12	https://multiurok.ru/files/kartotieka-sportivnykh-uprazhnenii
32	Индивидуальное и групповое блокирование	1	Разминка с мячами. ОРУ в парах. Стойка и передвижение игроков. Индивидуальное и групповое блокирование	25.12	https://multiurok.ru/files/kartotieka-sportivnykh-uprazhnenii
33	Индивидуальное и групповое блокирование	1	Разминка с мячами. ОРУ в парах. Индивидуальное и групповое блокирование	15.01	https://multiurok.ru/files/kartotieka-sportivnykh-uprazhnenii
34	Позиционное нападение со сменой мест	1	Разминка ОРУ. Челночный бег. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Игра	15.01	https://multiurok.ru/files/kartotieka-sportivnykh-uprazhnenii
35	Приём мяча снизу двумя руками	1	-подбивание мяча с продвижением - приём мяча наброшенного партнёром - в парах	22.01	https://multiurok.ru/files/kartotieka-sportivnykh-uprazhnenii

36	Приёму мяча снизу двумя руками	1	Разминка ОРУ. - приём мяча наброшенного партнёром - в парах - приём мяча после набрасывания через сетку. Игра	22.01	https://multiurok.ru/files/kartotieka-sportivnykh-uprazhnenii
37	Приём мяча снизу двумя руками	1	Разминка ОРУ в парах и тройках. Специальные беговые упражнения. Приёму мяча Игра	29.01	https://multiurok.ru/files/kartotieka-sportivnykh-uprazhnenii
38	Прием мяча сверху двумя руками	1	Разминка ОРУ эстафеты с мячами. Прием мяча. Игра	29.01	https://multiurok.ru/files/kartotieka-sportivnykh-uprazhnenii
39	Приём мяча, отражённого сеткой	1	Разминка с мячами. ОРУ в парах. Приём мяча, отражённого сеткой. Игра	05.02	https://multiurok.ru/files/kartotieka-sportivnykh-uprazhnenii
40	Приём мяча, отражённого сеткой	1	Разминка с мячами. ОРУ в тройках. Приём мяча, отражённого сеткой. Игра	05.02	https://multiurok.ru/files/kartotieka-sportivnykh-uprazhnenii
41	Одиночное блокирование	1	Разминка ОРУ в парах и тройках. - имитация блокирования - в парах через сетку. Игра	12.02	https://multiurok.ru/files/kartotieka-sportivnykh-uprazhnenii
42	Одиночное блокирование	1	Разминка ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра	12.02	https://multiurok.ru/files/kartotieka-sportivnykh-uprazhnenii
43	Групповое блокирование	1	Разминка. «Подвижные игры». Групповое блокирование (вдвоем, втроем) Игра	19.02	https://multiurok.ru/files/kartotieka-sportivnykh-uprazhnenii
44	Групповое блокирование	1	Разминка ОРУ. Специальные беговые упражнения. Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	19.02	https://multiurok.ru/files/kartotieka-sportivnykh-uprazhnenii
45	Групповое блокирование	1	Разминка. «Подвижные игры». Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	26.02	https://multiurok.ru/files/kartotieka-sportivnykh-uprazhnenii
46	Страховка при блокировании	1	Общая физическая подготовка. Страховка при блокировании Двусторонняя игра	26.02	https://multiurok.ru/files/kartotieka-sportivnykh-uprazhnenii
47	Страховка при блокировании	1	Разминка ОРУ в парах и тройках. Специальные прыжковые упражнения. Страховка при блокировании Игра	05.03	https://multiurok.ru/files/kartotieka-sportivnykh-uprazhnenii

48	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке	1	Разминка ОРУ в парах. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке	05.03	https://multiurok.ru/files/kartotieka-sportivnykh-uprazhnenii
49	Верхняя прямая подача. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи	1	Разминка ОРУ в парах. Верхняя прямая подача. Игра	12.03	https://multiurok.ru/files/kartotieka-sportivnykh-uprazhnenii
50	Верхняя прямая подача. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4	1	Разминка ОРУ. Верхняя прямая подача. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Игра	12.03	https://multiurok.ru/files/kartotieka-sportivnykh-uprazhnenii
51	Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча	1	Разминка ОРУ. Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча. Верхняя прямая подача. Игра	19.03	https://multiurok.ru/files/kartotieka-sportivnykh-uprazhnenii
52	Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча	1	Разминка с мячами. ОРУ в парах. Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча. Верхняя прямая подача. Игра	19.03	https://multiurok.ru/files/kartotieka-sportivnykh-uprazhnenii
53	Прямой нападающий удар с разбега	1	Разминка с мячами. ОРУ. Прямой нападающий удар с разбега. Одиночное блокирование .Игра	02.04	https://multiurok.ru/files/kartotieka-sportivnykh-uprazhnenii
54	Прямой нападающий удар с разбега	1	Разминка ОРУ. Прямой нападающий удар с разбега. Одиночное блокирование	02.04	https://multiurok.ru/files/kartotieka-sportivnykh-uprazhnenii
55	Прямой нападающий удар с разбега. Одиночное блокирование	1	Разминка ОРУ. Прямой нападающий удар с разбега. Одиночное блокирование	09.04	https://multiurok.ru/files/kartotieka-sportivnykh-uprazhnenii
56	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3	1	Разминка ОРУ в парах и тройках. Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Игра	09.04	https://multiurok.ru/files/kartotieka-sportivnykh-uprazhnenii
57	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3	1	Разминка ОРУ в парах и тройках. Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Игра	16.04	https://multiurok.ru/files/kartotieka-sportivnykh-uprazhnenii
58	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3	1	Разминка ОРУ в парах и тройках. Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Игра	16.04	https://multiurok.ru/files/kartotieka-sportivnykh-uprazhnenii
59	Учебно-тренировочная игра	1	Разминка ОРУ в парах и тройках. Учебно-	23.04	https://multiurok.ru/files/kartotieka-sportivnykh-uprazhnenii

			тренировочная игра		ieka-sportivnykh-uprazhnenii
60	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3	1	Групповые тактические действия в нападении. Игра	23.04	https://multiurok.ru/files/kartotieka-sportivnykh-uprazhnenii
61	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3	1	Разминка с мячами. ОРУ в тройках. Учебно-тренировочная игра	30.04	https://multiurok.ru/files/kartotieka-sportivnykh-uprazhnenii
62	Учебно-тренировочная игра	1	Разминка ОРУ эстафеты с мячами. Учебно-тренировочная игра	30.04	https://multiurok.ru/files/kartotieka-sportivnykh-uprazhnenii
63	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2	1	Разминка с мячами. ОРУ в парах. Групповые тактические действия в нападении	07.05	https://multiurok.ru/files/kartotieka-sportivnykh-uprazhnenii
64	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2	1	Разминка с мячами. Групповые тактические действия в нападении. Игра	07.05	https://multiurok.ru/files/kartotieka-sportivnykh-uprazhnenii
65	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2	1	Разминка ОРУ в парах и тройках. Специальные прыжковые упражнения. Групповые тактические действия в нападении. Игра	14.05	https://multiurok.ru/files/kartotieka-sportivnykh-uprazhnenii
66	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2	1	Разминка с мячами. Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны. Игра	14.05	https://multiurok.ru/files/kartotieka-sportivnykh-uprazhnenii
67	Учебно-тренировочная игра.	1	Двусторонняя игра.	21.05	https://multiurok.ru/files/kartotieka-sportivnykh-uprazhnenii
68	Учебно-тренировочная игра	1	Двусторонняя игра.	21.05	https://multiurok.ru/files/kartotieka-sportivnykh-uprazhnenii
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

02.09.24 16:03 (MSK)

Сертификат

29753A2DEAE51FFCF98EC6C0BA373E01

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 294
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА,**
Заколодкина Екатерина Сергеевна, Исполняющий обязанности директора