

Календарно-тематический план
по программе “Общая физическая подготовка. Волейбол”
на 2025-2026 учебный год

№ занятий	Дата проведения занятий	Тема занятий	Кол-во часов	Форма занятий	Место и время проведения занятий	Форма контроля
		Общая физическая подготовка				
1	01.09.2025	Вводное занятие. Травматизм в спорте.	1	Теоретическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч	Устный опрос
2	03.09.2025	Кроссовая подготовка, Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений на развитие выносливости.	1	Практическое занятие.	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	Контроль пульса во время занятий.
3	05.09.2025	Кроссовая подготовка, Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений на развитие выносливости.	1	Практическое занятие.	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	Контроль пульса во время занятий.
4	06.09.2025	Техника безопасности на занятиях, в спортивном зале и с инвентарем. Игры-40 минут.	1	Практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 10.00 ч.	Опрос, самоконтроль
5	08.09.2025	Техника безопасности на занятиях, в спортивном зале и с инвентарем. Игры-40 минут.	1	Практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	Опрос, самоконтроль
6	10.09.2025	Кроссовая подготовка. Кросс-3 км, ОРУ-15 минут. Обучение верхней подачи волейболе.	1	Теоретическое и практическое	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	Самоконтроль,

7	12.09.2025	Кроссовая подготовка. Кросс-3 км, ОРУ -15 минут. Обучение верхней подачи волейболе.	1	Теоретическое и практическое	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	Самоконтроль,
8	13.09.2025	Кросс-3 км, ОРУ -15 минут. Обучение верхней подачи волейболе. Подвижные игры.	1	Теоретическое и практическое	Спорт. зал ООШ№ 8 10.00 ч.	Контроль за выполнением физических упражнений, пульса.
9	15.09.2025	Кросс-3 км, ОРУ -15 минут. Обучение верхней подачи волейболе. Подвижные игры.	1	Теоретическое и практическое	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	Контроль за выполнением физических упражнений, пульса.
10	17.09.2025	Кроссовая подготовка, ОРУ -15 минут. Комплекс упражнений на развитие выносливости. Подвижные игры.	1	Теоретическое и практическое	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	Контроль за выполнением физических упражнений, пульса.
11	19.09.2025	Кроссовая подготовка, ОРУ -15 минут. Комплекс упражнений на развитие выносливости. Подвижные игры.	1	Теоретическое и практическое	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	Контроль за выполнением физических упражнений, пульса.
12	20.09.2025	Кроссовая подготовка. Комплекс подводящих упражнений для подачи с верху. Игры.	1	Теоретическое и практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 10.00 ч.	тестирование
13	22.09.2025	Кроссовая подготовка. Комплекс подводящих упражнений для подачи с верху. Игры.	1	Теоретическое и практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	тестирование
14	24.09.2025	Игровое занятие Подвижные игры. Спортивные игры.	1	Игровое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	Правила игры
15	26.09.2025	Игровое занятие Подвижные игры.	1	Игровое занятие	Спорт. зал	Правила игры

		Спортивные игры.			ООШ№ 8 14.00 ч.	
16	27.09.2025	Кросс,5 км, Ору -10-15 минут, подводящие упражнения (прыжковые). Упражнение на развитие силы, выносливости. Волейбол.	1	Практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 10.00ч.	Тестирование
17	29.09.2025	Кросс,5 км, Ору -10-15 минут, подводящие упражнения (прыжковые). Упражнение на развитие силы, выносливости. Волейбол.	1	Практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	Тестирование
18	01.10.2025	Кросс,5 км, Ору -10-15 минут, Упражнение на развитие силы, выносливости. Верхняя подача в волейболе.	1	Теоретическое практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	Контроль за выполнением физических упражнений
19	03.10.2025	Кросс,5 км, Ору -10-15 минут, Упражнение на развитие силы, выносливости. Верхняя подача в волейболе.	1	Теоретическое практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	Контроль за выполнением физических упражнений
20	04.10.2025	Кросс,5 км, Ору -10-15 минут, подводящие упражнения (прыжковые) для силового удара в волейболе.	1	Теоретическое и практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 10.00 ч.	Контроль за выполнением физических упражнений
21	06.10.2025	Кросс,5 км, Ору -10-15 минут, подводящие упражнения (прыжковые) для силового удара в волейболе.	1	Теоретическое и практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	Контроль за выполнением физических упражнений
22	08.10.2025	Кроссовая подготовка, разминка, Обучение нижнего приема мяча в волейболе.	1	Теоретическое и практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	Самостоятельный контроль за дыханием при беге.
23	10.10.2025	Кроссовая подготовка, разминка, Обучение нижнего приема мяча в волейболе.	1	Теоретическое и практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	Самостоятельный контроль за дыханием при беге.
24	11.10.2025	Кроссовая подготовка, разминка,	1	Теоретическое и	Спорт. зал	Тест пульса за 6 секунд

		Обучение нижнего приема мяча в волейболе.		практическое занятие	ООШ№ 8 10.00 ч.	после бега.
25	13.10.2025	Кроссовая подготовка, разминка, Обучение нижнего приема мяча в волейболе.	1	Теоретическое и практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	Тест пульса за 6 секунд после бега.
26	15.10.2025	Кроссовая подготовка, разминка, Обучение верхнего и нижнего приема мяча в волейболе.	1	Теоретическое и практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	тестирование
27	17.10.2025	Кроссовая подготовка, разминка, Обучение верхнего и нижнего приема мяча в волейболе.	1	Теоретическое и практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	тестирование
28	18.10.2025	Кроссовая подготовка, разминка, Игра волейбол.	1	Теоретическое и практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 10.00 ч.	Самостоятельно следим за пульсом
29	18.10.2025	Кроссовая подготовка, разминка, Игра волейбол.	1	Теоретическое и практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 10.00 ч.	Самостоятельно следим за пульсом
30	20.10.2025	Кроссовая подготовка, разминка, Комплекс для развития гибкости. Волейбол.	1	Теоретическое и практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	опрос
31	22.10.2025	Кроссовая подготовка, разминка, Комплекс для развития гибкости. Волейбол.	1	Теоретическое и практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	опрос
32	24.10.2025	Кроссовая подготовка, разминка, Комплекс для развития гибкости. Волейбол.	1	Теоретическое и практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	Самостоятельно следим за пульсом
33	25.10.2025	Кроссовая подготовка, разминка, Комплекс для развития гибкости. Волейбол.	1	Теоретическое и практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 10.00 ч.	Самостоятельно следим за пульсом
		Оздоровительная гимнастика				
34	27.10.2025	Позвоночник- основа здоровья. Комплекс упражнений на гибкость	1	Теоретическое и практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8	Устный опрос. Тест на гибкость

		(растяжку).			14.00 ч.	
35	29.10.2025	Позвоночник- основа здоровья. Комплекс упражнений на гибкость (растяжку).	1	Теоретическое и практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	Устный опрос. Тест на гибкость
36	31.10.2025	Позвоночник- основа здоровья. Причины неправильной осанки и болезни позвоночника. Подвижные игры.	1	Практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	Самостоятельный контроль
37	01.11.2025	Позвоночник- основа здоровья. Причины неправильной осанки и болезни позвоночника. Подвижные игры.	1	Практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 10.00 ч.	Самостоятельный контроль
38	03.11.2025	Комплекс упражнений на растяжку позвоночника.	1	Практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	Самоконтроль за выполнением упражнений
39	05.11.2025	Комплекс упражнений на растяжку позвоночника.	1	Практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	Самоконтроль за выполнением упражнений
40	07.11.2025	Комплекс упражнений на растяжку тазобедренных суставов. Подвижные игры.	1	Практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	Тест на гибкость
41	08.11.2025	Комплекс упражнений на растяжку тазобедренных суставов. Подвижные игры.	1	Практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 10.00ч.	Тест на гибкость
42	10.11.2025	Комплекс упражнений на растяжку тазобедренных суставов. Подвижные игры.	1	Практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	Тестирование
43	12.11.2025	Комплекс упражнений на растяжку тазобедренных суставов. Подвижные игры.	1	Практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	Тестирование
44	14.11.2025	Комплекс упражнений на растяжку мышц спины и живота.	1	Теоретическое и практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8	Тестирование

		Подвижные игры.			14.00 ч.	
45	15.11.2025	Комплекс упражнений на растяжку мышц спины и живота. Подвижные игры.	1	Теоретическое и практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 10.00ч.	Тестирование
46	17.11.2025	Комплекс упражнений на растяжку мышц спины и живота. Подвижные игры.	1	Теоретическое и практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	Самостоятельный контроль
47	19.11.2025	Комплекс упражнений на растяжку мышц спины и живота. Подвижные игры.	1	Теоретическое и практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	Самостоятельный контроль
48	21.11.2025	Комплекс упражнений на растяжку тазобедренных суставов и мышц ног Подвижные игры.	1	Практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	тестирование
49	22.11.2025	Комплекс упражнений на растяжку тазобедренных суставов и мышц ног Подвижные игры.	1	Практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 10.00 ч.	тестирование
		Оздоровительный бег.				
50	24.11.2025	Бег в медленном темпе. Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижные игры.	1	Теоретическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	Тестирование
51	26.11.2025	Бег в медленном темпе. Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижные игры.	1	Теоретическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	Тестирование
52	28.11.2025	Бег в медленном темпе. Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижные игры.	1	Практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	Самостоятельное оценивание своей техники.
53	29.11.2025	Бег в медленном темпе. Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижные игры.	1	Практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 10.00 ч.	Самостоятельное оценивание своей техники.
54	01.12.2025	Бег в медленном темпе. Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижные игры.	1	Теоретическое и практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	Устный опрос

55	03.12.2025	Бег в медленном темпе. Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижные игры.	1	Теоретическое и практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	Устный опрос
		Упражнение на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты				
56	05.12.2025	Понятие - “Физические качества “ Оздоровительный бег. Прыжки, спрыгивание и выпрыгивание.	1	Практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	тестирование
57	06.12.2025	Понятие - “Физические качества “ Оздоровительный бег. Прыжки, спрыгивание и выпрыгивание.	1	Практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 10.00 ч.	
58	08.12.2025	Комплекс упражнений на развитие ловкости и силы.	1	Теоретическое и практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	тестирование
59	10.12.2025	Комплекс упражнений на развитие ловкости и силы.	1	Теоретическое и практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	тестирование
60	12.12.2025	Комплекс упражнений для развития быстроты.	1	Теоретическое и практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	тестирование
61	13.12.2025	Комплекс упражнений для развития быстроты.	1	Теоретическое и практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 10.00 ч.	тестирование
62	15.12.2025	Комплекс скоростно-силовых упражнений: прыжки, переменные ускорения в беге.	1	Теоретическое и практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	Тест “Челночный бег”
63	17.12.2025	Комплекс скоростно-силовых упражнений: прыжки, переменные ускорения в беге.	1	Теоретическое и практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	Тест “Челночный бег”
	19.12.2025	Специальная подготовка.	1			

		Упражнения на гибкость, ловкость, специальную выносливость				
64	20.12.2025	Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости. Спортивные игры- футбол	1	Теоретическое и практическое занятие.	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	тестирование
65	22.12.2025	Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости. Спортивные игры- футбол	1	Теоретическое и практическое занятие.	Спорт. зал ООШ№ 8 10.00 ч.	тестирование
66	24.12.2025	Комплекс упражнений на развитие ловкости. Спортивные игры.	1	Практическое занятие.	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	тестирование
67	26.12.2025	Комплекс упражнений на развитие ловкости. Спортивные игры.	1	Практическое занятие.	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	тестирование
68	27.12.2025	Комплекс упражнений на развитие гибкости. Спортивные игры.	1	Теоретическое и практическое занятие.	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	Тестирование
69	29.12.2025	Комплекс упражнений на развитие гибкости. Спортивные игры.	1	Теоретическое и практическое занятие.	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	Тестирование
70	12.01.2026	Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости. Спортивные игры- пионербол	1	Теоретическое и практическое занятие.	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	Контрольные тесты
71	14.01.2026	Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости. Спортивные игры- пионербол	1	Теоретическое и практическое занятие.	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	Контрольные тесты
72	16.01.2026	Комплекс упражнений на развитие ловкости. Спортивные игры.	1	Теоретическое и практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	тестирование
73	17.01.2026	Комплекс упражнений на развитие ловкости.	1	Теоретическое и практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8	тестирование

		Спортивные игры.			10.00 ч.	
74	19.01.2026	Комплекс упражнений на развитие гибкости. Спортивные игры.	1	Теоретическое и практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	Тестирование
75	21.01.2026	Комплекс упражнений на развитие гибкости. Спортивные игры.	1	Теоретическое и практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	Тестирование
		Волейбол. Основы методики обучения в волейболе.	1			
76	23.01.2026	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	1	Теоретическое и практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	Контроль за правильно выполнять технические приемы
77	24.01.2026	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	1	Теоретическое и практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 10.00 ч.	Контроль за правильно выполнять технические приемы
78	26.01.2026	ТБ – на занятиях. Правила игры и соревнований. Техника передач.	1	Теоретическое и практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	Контроль за правильно выполнять технические приемы
79	28.01.2026	ТБ – на занятиях. Правила игры и соревнований. Техника передач.	1	Теоретическое и практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	Контроль за правильно выполнять технические приемы
80	30.01.2026	Техника верхних передач. Групповые упражнения. Учебная игра.	1	Теоретическое и практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	Контроль за правильно выполнять технические приемы
81	31.01.2026	Техника верхних передач. Групповые упражнения. Учебная игра.	1	Теоретическое и практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 10.00 ч.	Контроль за правильно выполнять технические приемы
82	02.02.2026	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	1	Теоретическое и практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	Контроль за правильно выполнять технические приемы
83	04.02.2026	Верхняя передача мяча в прыжке.	1	Теоретическое и	Спорт. зал	Контроль за правильно выполнять технические

		Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра		практическое занятие	ООШ№ 8 14.00 ч.	приемы
84	06.02.2026	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	1	Теоретическое и практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	Контроль за правильно выполнять технические приемы
85	07.02.2026	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	1	Теоретическое и практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 10.00 ч.	Контроль за правильно выполнять технические приемы
86	09.02.2026	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра	1	Теоретическое и практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	Контроль за правильно выполнять технические приемы
87	11.02.2026	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра	1	Теоретическое и практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	Контроль за правильно выполнять технические приемы
88	13.02.2026	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	1	Теоретическое и практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	Контроль за правильно выполнять технические приемы
89	14.02.2026	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	1	Теоретическое и практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 10.00ч.	Контроль за правильно выполнять технические приемы
		Обучение технике перемещения мяча и передачи мяча				
90	16.02.2026	Перемещение в стойке приставными шагами. Учебная игра.	1	Теоретическое и практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	Правильное выполнение упражнений
91	18.02.2026	Перемещение в стойке приставными шагами. Учебная игра.	1	Теоретическое и практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	Правильное выполнение упражнений
92	20.02.2026	Перемещение в стойке приставными шагами. Учебная игра.	1	Теоретическое и практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	тестирование
93	21.02.2026	Перемещение в стойке приставными	1	Теоретическое и	Спорт. зал	тестирование

		шагами. Учебная игра.		практическое занятие	ООШ№ 8 10.00 ч.	
94	25.02.2026	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками. Пионербол с элементами волейбола.	1	Теоретическое и практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	Техническое выполнение упражнений
95	27.02.2026	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками. Пионербол с элементами волейбола.	1	Теоретическое и практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	Техническое выполнение упражнений
96	28.02.2026	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками. Пионербол с элементами волейбола.	1	Контрольное занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 10.00 ч.	Техническое выполнение упражнений
97	02.03.2026	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками. Пионербол с элементами волейбола.	1	Контрольное занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	Техническое выполнение упражнений
98	04.03.2026	Перемещение в стойке приставными шагами. Учебная игра.	1	Теоретическое и практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	Самостоятельный контроль выполнения упражнений
99	06.03.2026	Перемещение в стойке приставными шагами. Учебная игра.	1	Теоретическое и практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	Самостоятельный контроль выполнения упражнений
100	11.03.2026	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Учебная игра.	1	Практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	самостоятельный контроль выполнения упражнений
101	13.03.2026	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Учебная игра.	1	Практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	самостоятельный контроль выполнения упражнений
102	14.03.2026	Приём мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	1	Практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8	самостоятельный контроль

					10.00 ч.	выполнение упражнений
103	16.03.2026	Приём мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	1	Практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	самостоятельный контроль выполнения упражнений
104	18.03.2026	Верхняя передача мяча в парах, тройках. Подвижные игры, эстафеты.	1	Теоретическое и практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.005 ч.	тестирование
105	20.03.2026	Верхняя передача мяча в парах, тройках. Подвижные игры, эстафеты.	1	Теоретическое и практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	тестирование
106	21.03.2026	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.	1	Теоретическое и практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 10.00 ч.	зачет
107	23.03.2026	Верхняя передача мяча в парах, тройках. Подвижные игры, эстафеты.	1	Теоретическое и практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	тестирование
108	25.03.2026	Верхняя передача мяча в парах, тройках. Подвижные игры, эстафеты.	1	Теоретическое и практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.0 ч.	тестирование
109	27.03.2026	Верхняя передача мяча в парах, тройках. Подвижные игры, эстафеты.	1	Теоретическое и практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	тестирование
110	28.03.2026	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.	1	Теоретическое и практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 10.00 ч.	тестирование
111	30.03.2026	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.	1	Теоретическое и практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8	тестирование

					14.00 ч.	
112	01.04.2026	Игра волейбол.	1	Игровое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	зачет
113	03.04.2026	Игра волейбол.	1	Игровое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	зачет
		Техника нападения				
114	04.04.2026	Командные тактические действия в нападении. Нападающий удар. Учебная игра.	1	Практическое и теоретическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 10.00 ч.	Техническое выполнение упражнений
115	06.04.2026	Командные тактические действия в нападении. Нападающий удар. Учебная игра.	1	Практическое и теоретическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00ч.	Техническое выполнение упражнений
116	08.04.2026	Командные тактические действия в нападении. Нападающий удар. Учебная игра.	1	Практическое и теоретическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	Техническое выполнение упражнений
117	10.04.2026	Командные тактические действия в нападении. Нападающий удар. Учебная игра.	1	Практическое и теоретическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	Техническое выполнение упражнений
118	11.04.2026	Защита нападающего удара возле сетки. Учебная игра.	1	Практическое и теоретическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 10.00 ч.	Выполнение технических упражнений
119	13.04.2026	Защита нападающего удара возле сетки. Учебная игра.	1	Практическое и теоретическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	Выполнение технических упражнений
120	15.04.2026	Командные тактические действия в нападении. Нападающий удар. Учебная игра.	1	Теоретическое и практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	Технический контроль выполнения приемов

121	17.04.2026	Командные тактические действия в нападении. Нападающий удар. Учебная игра.	1	Теоретическое и практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	Технический контроль выполнения приемов
122	18.04.2026	Двухсторонняя учебная игра.	1	Практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 10.00 ч.	Зачетная игра
123	20.04.2026	Двухсторонняя учебная игра.	1	Практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	Зачетная игра
124	22.04.2026	Эстафеты и игры на совершенствование технических приемов.	1	Практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	Самоконтроль
125	24.04.2026	Эстафеты и игры на совершенствование технических приемов.	1	Практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	Самоконтроль
126	25.04.2026	Блокировка нападающего удара в игре. Учебная игра.	1	Практическое занятие.	Спорт. зал ООШ№ 8 10.00 ч.	Технический контроль
127	27.04.2026	Блокировка нападающего удара в игре. Учебная игра.	1	Практическое занятие.	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	Технический контроль
128	29.04.2026	Блокировка нападающего удара в игре. Учебная игра. Эстафеты.	1	Практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	Тестирование
129	04.05.2026	Блокировка нападающего удара в игре. Учебная игра. Эстафеты.	1	Практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	Тестирование
		Игра по правилам с заданием				
130	06.05.2026	Верхняя прямая передача по зонам волейбольной площадки (зона,2,3)	1	Практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	Тестирование

131	08.05.2026	Верхняя прямая передача по зонам волейбольной площадки (зона,2,3)	1	Практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	Тестирование
132	13.05.2026	Верхняя прямая передача по зонам волейбольной площадки (зона 4,5,6) Учебная игра.	1	Практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	Тестирование
133	15.05.2026	Верхняя прямая передача по зонам волейбольной площадки (зона 4,5,6) Учебная игра.	1	Практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	Тестирование
134	16.05.2026	Подача мяча по зонам. Учебная игра.	1	Практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 10.00 ч.	Тестирование
135	18.05.2026	Подача мяча по зонам. Учебная игра.	1	Практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	тестирование
136	20.05.2026	Подача мяча по зонам. Учебная игра.	1	Практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	тестирование
137	22.05.2026	Подача мяча по зонам. Учебная игра.	1	Практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	тестирование
138	23.05.2026	Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Учебная игра.	1	Практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 10.00 ч.	Контроль выполнения приемов
139	25.05.2026	Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Учебная игра.	1	Практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	Контроль выполнения приемов
140	27.05.2026	Передача из 1.6,5 в зону 3 с приема подачи. Игра волейбол.	1	Практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	Технический контроль
141	29.05.2026	Передача мяча из зоны 3 в зоны 2,4 . Перемещение в игре. Игра в волейбол.	1	Практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8	Технический контроль. Зачёт

					14.00 ч.	
142	29.05.2026	Передача мяча из зоны 3 в зоны 2,4 . Перемещение в игре. Игра в волейбол.	1	Практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 14.00 ч.	Технический контроль. Зачёт
143	30.05.2026	Передача мяча из зоны 3 в зоны 2,4 . Перемещение в игре. Игра в волейбол.	1	Практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 10.00 ч.	Технический контроль. Зачёт
144	30.05.2026	Игра в волейбол.	1	Практическое занятие	Спорт. зал ООШ№ 8 10.00 ч.	Самоконтроль