

**Специализированное структурное образовательное подразделение Посольства России в Венгрии-
общеобразовательная школа при Посольстве РФ в Венгрии**

Рассмотрено:
на заседании МО учителей
эстетико-оздоровительного цикла
Протокол № 1 от 31.08.2022г.
руководитель МО
_____ **Сафронова Г.Н.**

Согласовано:

зам. руководителя по УВР
_____ **Матвиенко Е.В.**
от «__» _____ **2022г.**

Утверждено:

Руководитель СП
_____ **Аксёнов А.М.**
Распоряжение № _____
от «__» _____ **2022г.**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Класс (уровень), на котором изучается учебный курс	7 (основное общее образование)
Предметная область	Физическая культура и ОБЖ
Учебный предмет	Физическая культура
Учебный год	2022 – 2023
Количество часов в год	68
Количество часов в неделю	2

Программу составил(а)
Ф.И.О. педагогического работника: Пономарев П.В.
Квалификационная категория: нет

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре на 2022/23 учебный год для обучающихся 7 класса разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Приказа Минобрнауки от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении ФГОС основного общего образования»;
- Приказа Минобрнауки РФ от 5 марта 2004 г. N 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- Приказа Минпросвещения от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность».
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. №1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»;
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- Учебного плана основного общего образования школы на 2022 – 2023 учебный год;
- Рабочей программы воспитания школы на 2022 – 2025 гг.
- Примерной программа по учебному предмету Физическая культура (М.Я. Виленский, В.И. Лях, 2020, Просвещение);
- Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (утверждена решением Коллегии Министерства просвещения и науки РФ от 24.12.2018 года);
- Авторской программы физического воспитания обучающихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2015 год, издательство «Просвещение», предметной линии учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций.

Для реализации программы используются пособия из УМК В.И.Ляха, А.А.Зданевича для педагога:

1. Учебник: автор: М.Я Виленский, «Физическая культура» 7 класс, издательство: М., Просвещение, 2013 год.
2. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций

На изучение данного предмета отводится 68 часов (2 часа в неделю). Так как часть уроков заведомо попадают на праздничные дни (8.03, 1.05, 8.05), то программа осваивается за 65 часов за счёт уплотнения учебного материала.

Текущий контроль и промежуточная аттестация учащихся по физической культуре проводится в соответствии с Положением о порядке проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации общеобразовательной школы при Посольстве России в Венгрии.

Физическая культура является неотъемлемой частью культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития. Физическое воспитание в образовательных организациях, реализующих основные общеобразовательные программы (далее – образовательные организации), является универсальным средством формирования разносторонней и гармонично развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения, воспитания и оздоровления. Его содержание направлено на развитие физических качеств, двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурно-спортивной деятельности, формирование культуры здорового образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой. Освоение учебного предмета «Физическая культура» создает условия для развития мотивации обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, отражает результаты обучения, включающие положительную динамику личных показателей физического развития, физической подготовленности, физического совершенствования каждого обучающегося. Умения выполнять технические и тактические действия, 2 приемы и физические упражнения из различных видов спорта важны для дальнейшего использования в двигательной, игровой и соревновательной деятельности на протяжении всей жизни человека. В процессе преподавания учебного предмета «Физическая культура» формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физического воспитания для организации учебной, внеурочной и досуговой деятельности. Физическая культура и здоровый образ жизни подрастающего поколения – залог здоровья нации, основа национальной безопасности.

Цель: формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи:

- содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;

- углублённое представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ В 7 КЛАССЕ

Тема 1. Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Солнечные ванны (правила, дозировка).

Тема 2. Легкая атлетика (15 часа)

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30м., 60м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, бег 1000м, эстафеты с ускорением от 60 до 150м. Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

Тема 3. Гимнастика с основами акробатики (10 час)

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седы (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; «мост» из положения, лёжа на спине; два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах. Строевой шаг.

Висы и упоры: мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в висе, девочки: наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе.

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину.

Теоретические знания: Занятие гимнастикой и правильная осанка, развитие силовых способностей, гибкости и координации, разминка, техника безопасности при занятиях гимнастикой, Олимпийские игры, правила страховки и само страховки.

Тема 4. Спортивные игры (баскетбол 20 ч)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

Тема 5. Спортивные игры («волейбол» 23 ч)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

Планируемые результаты

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры

Учащиеся научатся:

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

Получат возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Учащиеся научатся:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Получат возможность научиться:

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Физическое совершенствование

Учащиеся научатся:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его рано и способности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Получат возможность научиться:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Челночный бег 3х10 м с высокого старта с опорой на руку, с	8,6	8,9
Силовые	Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз Подтягивание из виса на высокой перекладине (мал), из виса лёжа на низкой перекладине (дев)	180 33 6	165 30 16
Выносливость	Кроссовый бег 1 км	4 мин 30 с	5 мин
координация	Последовательное выполнение пяти кувыркков, с Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	10,0 12,0	14,0 10,0

Контрольные нормативы

Мальчики			Упражнение 7 класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
5.0	5.3	5.6	Бег на 30 метров (сек)	5.2	5.9	6.1
9.8	10.3	10.8	Бег на 60 метров (сек)	10.8	11.3	11.8
15.1	15.6	16.2	Бег на 100 метров (сек)	17.5	18.5	19.5
36	39	42	Бег на 200 метров (сек)	40	43	46
58	1.01	1.05	Бег на 300 метров (мин.сек)	1.03	1.06	1.10
1.18	1.27	1.48	Бег на 400 метров (мин.сек)	1.30	1.40	2.00
1.50	1.55	2.00	Бег на 500 метров (мин.сек)	2.00	2.05	2.15
3.10	3.30	4.10	Бег на 800 метров (мин.сек)	3.30	4.10	5.20
4.16	4.30	4.45	Бег на 1000 метров (мин)	4.58	5.10	5.50
7.00	7.30	8.00	Бег на 1500 метров (мин.сек)	7.30	8.00	8.30
9.40	10.40	11.30	Бег на 2000 метров (мин.сек)	11.20	12.40	13.50
1300	1200	1100	Шестиминутный бег (м)	1000	900	800
8.2	8.8	9.0	Челночный бег 3х10 м (сек)	8.6	9.4	9.7
9.8	10.2	10.6	Челночный бег 4х9 м (сек)	10.7	11.0	11.5
5.45	6.15	6.45	Ходьба на лыжах 1 км (мин, сек)	6.15	6.45	7.30
13.00	14.00	14.30	Ходьба на лыжах 2 км (мин, сек)	14.00	14.30	15.00
17	16	15	Многоскоки 8 прыжков (м)	15	14	13.5
34	33	32	Многоскоки 8 на правой и 8 на левой (м)	28	26	24

180	170	150	Прыжок в длину с места (см)	170	160	145
360	330	300	Прыжок в длину с разбега (см)	330	300	270
115	110	100	Прыжок в высоту (см)	105	100	85
580	550	520	Тройной прыжок (см)	515	500	470
100	90	80	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	110	100	85
На технику			Опорный прыжок через козла	На технику		
39	31	23	Метание мяча 150 г (м)	26	19	16
30	28	26	Метание теннисного мяча (м)	28	26	24
465	415	390	Метание набивного мяча 1 кг (см)	430	350	300
9	7	5	Подтягивание из виса (раз)			
30	25	15	Вис на согнутых руках (сек)	22	16	6
26	22	18	Отжимания от пола (раз)	12	7	5
4.0	2.0	1.0	Угол в упоре на брусьях (сек)			
38	35	28	Поднимание туловища 60 сек (раз)	34	28	25

РЕАЛИЗАЦИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРЕДПОЛАГАЕТ СЛЕДУЮЩЕЕ:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование раздела, темы	Кол-во часов по программе
1	Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков)	
2	Легкая атлетика	15
3	Гимнастика с основами акробатики	10
4	Баскетбол	20
5	Волейбол	20
Итого:		65

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Дата по плану	Дата факт.
	Легкая атлетика (15 ч)		
1	Инструктаж по л/а. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками. Гладкий бег 10 мин	5.09	
2	Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения	7.09	
3	Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м)	12.09	
4	Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х 40 – 60 м	14.09	
5	Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки	19.09	
6	Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки	21.09	
7	Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Бег 60м на результат	26.09	
8	Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра	28.09	
9	Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра	10.10	
10	Разнообразные прыжки. Тест – бег 1000м	12.10	
11	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	17.10	
12	Челночный бег – на результат. Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	19.10	
13	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	24.10	
14	Специальные беговые упражнения. Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	26.10	
15	Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие с 5 -7 беговых шагов	31.10	
	Гимнастика (10 ч.)		
16	ТБ инструктаж по гимнастике. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость	2.11	
17	Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: на низкой перекладине	7.11	
18	Кувырок вперед. назад. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс	9.11	
19	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Прыжки «змейкой» через скамейку	14.11	
20	Подтягивание: на низкой(Д) и высокой (М) перекладине – на результат	16.11	
21	ОРУ на осанку. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке	28.11	
22	ОРУ на осанку. Кувырок вперед в стойку на лопатках и кувырок назад в полушпагат-разучивание	30.11	
23	Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой учет (1 мин	5.12	
24	Разучивание «колеса», «мост» из положения стоя	7.12	
25	Разучивание «колеса», «мост» из положения стоя	12.12	
	Баскетбол (20 ч)		
26- 27- 28	Баскетбол: Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра	14.12 19.12 21.12	
29-	Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту	26.12	

30-31-32		28.12 9.01 11.01	
33-34-35-36-37	Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке из – под щита. Учет ведения мяча змейкой	16.01 18.01 23.01 25.01 30.01	
38-39	Техника защитных действий	1.02 6.02	
40	Зонная система защиты	8.02	
41	Развитие координационных способностей	13.02	
42	Тактика игры	15.02	
43	Учебные игры	27.02	
44	Учебные игры	1.03	
45	Учебные игры. Учет подтягивания	6.03	
	Волейбол (20 ч)		
46-47-48	Инструктаж ТБ по волейболу. Перемещение в стойке волейболиста. Учебная игра	13.03 15.03 20.03	
49-50	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке	22.03 27.03	
51-52-53	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Учет верхней и нижней передачи мяча	29.03 3.04 5.04	
54-55-56-57-58	Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Учебная игра. Учет силовой подготовки: отжимание	17.04 19.04 24.04 26.04 3.05	
59-60-61-62	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Учебная игра. Учет упражнений на пресс	10.05 15.05 17.05 22.05	
63-64-65	Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Учебные игры	24.05 29.05, 31.05	

