Самарцева
Марина
Владимировна

Подписан: Самарцева Марина Владимировна
DN: C=RU, S=Свердловская область, L=г. Каменск-Уральский, T=Директор, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 22 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ"", СНИЛС=01524591003, ИНН=661317172251, E=school2@mail.ru, G=Марина Владимировна, SN=Самарцева, CN=Самарцева Марина Владимировна
Основание: я подтверждаю этот документ своей усиленной подписью.
Местоположение: место подписания
Дата: 2023.12.12 09:15:22+05'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №22 с углубленным изучением отдельных предметов»

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
Протокол № 16
от 30.08.2023

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
Средней школы № 22
№ 223/1-од
от 30.08.2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности **«Общая физическая подготовка»**

срок реализации программы – 4 года
возраст обучающихся – 9-14 лет

Автор:
Абадовская Т.М.,
учитель физической культуры,
высшая квалификационная
категория

г.Каменск-Уральский
2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с нормативными документами:
Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации»;
Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
Стратегия государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025года (утв. Указом Президента РФ от 19 декабря 2012 г. N 1666);
Приказ Минобрнауки РФ от 22 декабря 2009 г. № 373 (с изм. от 18.12.2012) «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
Распоряжение Правительства РФ от 15 мая 2013г. № 792-р «Об утверждении и введение в действие ФГОС»; Федеральный государственный образовательный стандарт НОО, ООО;
Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
Примерные требования к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844);
Распоряжение Правительства Свердловской области от 03.12.2015 № 1319-РП «Об утверждении регионального комплекса мер по исполнению плана мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей»
Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от июля 2020 г. "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Рабочая программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем наиболее интересный вид спорта, на занятиях которым можно совершенствовать основные физические качества. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

Педагогическая целесообразность: Учет индивидуальных и возрастных особенностей подростков, соблюдение единства педагогических требований.

Цель программы:
укрепление здоровья и закаливание, содействие физическому развитию детей и подростков, обучении знаниям, умениями навыкам игры в волейбол, баскетбол, занятиям легкой атлетикой.

Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Особенности программы:

Программа кружка общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Спортивные сооружения для занятий кружка следующие: спортивная площадка, для занятий лёгкой атлетикой, футбольное поле, спортивный зал для занятий. Необходимые подсобные помещения: классы для теоретических занятий, комната для хранения спортивного инвентаря.
Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.
Основные задачи теоретических занятий дать необходимые знания о самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о правилах и организации проведения соревнований, об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.
При подборе средств и методов практических занятий руководитель имеет в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому использует для этой цели комплексные занятия, в содержание включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или подвижные игры и т.д.)
Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия. Данная программа рассчитана на 4 года.

Для возрастной группы детей (4-5 класс) занимающихся по программе предусматривается теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, запланированные школьным календарем мероприятий, городские соревнования «Осенний кросс», « Кросс наций», «Лыжня России», участие в спартакиаде школьников по ОФП, Олимпийская миля.
Основной формой работы кружка ОФП является групповое учебно-тренировочное занятие по расписанию.
Общее количество часов – 105 (3 часа в неделю). Руководитель: Абадовская Т.М.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ 4-5 класс

№	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практ.
1	Теоретические сведения	В процессе занятий		
2	Легкая атлетика	15		15
3	Спортивные игры: Волейбол баскетбол	74		 50 24
4	Лыжная подготовка	16		16
5	Гимнастика		В процессе занятий	
	Итого	105	105	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретические сведения: Личная гигиена. Двигательный режим школьника-подростка. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой. Правила ТБ и первая помощь при травмах.
Гимнастика: Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах.

Легкая атлетика: Медленный бег, бег на короткие дистанции, кроссовый бег. Высокий старт, низкий старт. Метание малого мяча на дальность. Прыжки в длину с места, с разбега. Полоса препятствий.
Подвижные игры: Игры на развитие физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, сила, координация, гибкость).

Лыжи: Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход. Прямой и косой спуск. Повороты переступанием. Повороты и торможения «плугом». Подъем «елочкой». Лыжные гонки на 1 км.

Баскетбол: Ловля мяча, передача мяча в парах, тройках, двумя руками, одной рукой. Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления и высоты отскока. Броски мяча в корзину с места, после ведения, штрафной бросок.
Волейбол: Стойка игрока, перемещение в стойке. Передача мяча сверху в парах, в тройках. Прием мяча над собой. Подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра.
Учащиеся будут знать:
- общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддерживания достойного внешнего вида;
- причины травматизма на занятиях физической культурой и правила его предупреждения
- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
Учащиеся будут уметь:
- знать правила игр, уметь играть в изучаемые спортивные игры;
- участвовать в спортивных соревнованиях;
уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;

Для возрастной группы (6-7 класс) занимающихся по программе, предусматривается теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, запланированные школьным календарем мероприятий, городские соревнования «Осенний кросс», « Кросс наций», «Лыжня России», участие в спартакиаде школьников по футболу, баскетболу, волейболу, легкой атлетике.
Основной формой работы кружка ОФП является групповое учебно-тренировочное занятие по расписанию.
Общее количество часов – 105 (3 часа в неделю). Руководитель: Абадовская Т.М.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

6-7 класс

№	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практ.
1	Теоретические сведения	В процессе занятий		
2	Легкая атлетика	15		15
3	Спортивные игры: Волейбол баскетбол	74		44 30

4	Лыжная подготовка	16		16
5	Гимнастика		В процессе занятий	
	Итого	105	105	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретические сведения: Личная гигиена. Двигательный режим школьника-подростка. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой. Правила Т.Б. и первая помощь при травмах.

Гимнастика: Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах.

Легкая атлетика: Медленный бег, бег на короткие дистанции, кроссовый бег. Высокий старт, низкий старт. Метание малого мяча на дальность. Прыжки в длину с места, с разбега. Полоса препятствий.

Подвижные игры: Игры на развитие физических качеств (быстрота, ловкость, сила, выносливость, координация, гибкость).

Лыжи: Передвижение на лыжах разными ходами. Спуски и подъемы. Торможение. Прохождение дистанции до 5 км.

Баскетбол: Ловля мяча, передача мяча в парах, тройках, двумя руками, одной рукой. Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления и высоты отскока. Броски мяча в корзину с места, после ведения, штрафной бросок. Выбивание мяча, перехват мяча, борьба за мяч. Тактические действия в нападении, в защите. Учебная игра.

Волейбол: Стойка игрока, перемещение в стойке. Передача мяча сверху в парах, тройках. Прием мяча над собой. Передача мяча снизу, прием снизу в парах, тройках. Взаимодействие игроков в парах. Нападающий удар. Подача. Прием мяча после подачи. Тактические действия в защите, нападении. Учебная игра.

Планируемые результаты обучающихся

Учащиеся будут знать:

- общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддерживания достойного внешнего вида;

- причины травматизма на занятиях физической культурой и правила его предупреждения

Учащиеся будут уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- знать правила игр, уметь играть в изучаемые спортивные игры(волейбол, баскетбол, футбол);
- участвовать в спортивных соревнованиях: Кросс Наций, Осенний кросс, соревнования по ОФП, баскетбол, волейбол, лыжные гонки, соревнования по легкой атлетике;

уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

- организовывать и проводить самостоятельные занятия;

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение

-Комплексная программа физического воспитания (1-11 классы), Москва 2006.
-Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Спортивные кружки и секции», Москва «Просвещение»,2006г.;
-Правила игры по спортивным играм (волейбол, баскетбол, футбольный мяч). Официальные правила, 2008г.

Форма проведения занятий:
- тренировочные занятия;
- беседы;
- соревнования.

Методы, используемые на занятиях
-наглядный метод – стенды, наглядные пособия, показ педагогам правильности выполнения упражнений;
-словесный метод – беседа, обсуждение соревнований;
- практические метод – тренировки.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы - участие в спортивных соревнованиях, конкурсах, праздниках

Материально-техническое обеспечение

Спортивные сооружения для занятий кружка следующие: спортивная площадка, для занятий лёгкой атлетикой, футбольное поле, спортивный зал для занятий. Необходимые подсобные помещения: классы для теоретических занятий, комната для хранения спортивного инвентаря.

1. Сетка волейбольная 2 штуки
2. Стойки волейбольные 2 штуки
3. Гимнастическая стенка 6-8 пролетов
4. Гимнастические скамейки 3-4 штуки
5. Гимнастические маты 3 штуки
6. Скакалки 30 штук
7. Мячи набивные (масса 1 кг) 25 штук
8. Резиновые амортизаторы 25 штук
9. Гантели различной тяжести 20 штук
10. Мячи волейбольные 30 штук
11. Мячи баскетбольные 30 штук
12. Мячи футбольные 10 штук

Организационное обеспечение

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.
Основные задачи теоретических занятий дать необходимые знания о самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о правилах и организации проведения соревнований, об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.
При подборе средств и методов практических занятий руководитель имеет в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому использует для этой цели комплексные занятия, в содержание включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или подвижные игры и т.д.)

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия. Данная программа рассчитана на 4 года. Набор в группы осуществляется по желанию ребенка заниматься в кружке. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее.

Для детей, занимающихся по программе предусматривается теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, запланированные школьным календарем мероприятий, городские соревнования «Осенний кросс», «Кросс наций», «Лыжня России», участие в спартакиаде школьников по ОФП, «Олимпийская миля».

Основной формой работы кружка ОФП является групповое учебно-тренировочное занятие по расписанию.

Общее количество часов – 105 (3 часа в неделю).

Кадровое обеспечение

Обеспеченность педагогическими работниками					
Фамилия, имя, отчество, должность по штатному расписанию	Образование (высшее, средне-специальное)	Категория	Стаж педагогической работы		Условия привлечения к трудовой деятельности (штатный, совместитель)
			Всего	в т.ч. по преподаваемой дисциплине	
Абадовская Татьяна Михайловна, учитель	Средне-специальное	высшая	35	25	Штатный

Информационное обеспечение

-Комплексная программа физического воспитания (1-11 классы), Москва 2006.

-Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Спортивные кружки и секции», Москва «Просвещение»,2006г.;

-Правила игры по спортивным играм (волейбол, баскетбол, футбольный мяч). Официальные правила, 2008г.

Перечень литературы, используемый педагогом

1. Л.В. Былеева Подвижные игры. М.,1974.
2. Портных Ю.И.Спортивные игры. М., 1974.
3. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». М. , «Просвещение», 2007.
4. В.А. Горский. ФГОС. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. Москва «Просвещение», 2011год
5. Твердохлиб Н.А. «В помощь педагогу дополнительного образования».
6. Сборник образовательных программ по дополнительному образованию детей. В помощь педагогу дополнительного образования. 2008г
7. Преподавание физической культуры в образовательных учреждениях города Москвы в 2009/2010 учебном году. МИОО, 2009.
8. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. Легкая атлетика. 2005 год
9. Д.А. Аросьев «Подвижные игры для учащихся начальной школы».
10. Г.А. Колодницкий ФГОС. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика. Издательство «Просвещение», 2011год

11. В.Б.Попов. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. Издательство «Олимпия-пресс»,2006г.
12. Б.Пэйе. Баскетбол для юниоров. Издательство «Дивизион» Москва 2008 г
13. Б.Х Ланда. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. Издательство «Советский спорт» Москва 2008г

Календарно-тематическое планирование
4-5 класс

1-2 четверть

№ п/п	Раздел программы	Тема занятия	Кол-во часов	Сроки
1	Легкая атлетика 9 часов	Правила Т.Б. на занятиях легкой атлетики. Медленный бег, высокий старт. Подвижные игры.	3	сентябрь
		Прыжки в длину с места. Метание мяча. Развитие быстроты. Высокий старт, бег с высокого старта. Полоса препятствий.	3	сентябрь
		Кросс по пересеченной местности. Участие в городских соревнованиях по легкой атлетике.	3	сентябрь
2	Спортивные игры (баскетбол, волейбол) 38 часов (24/14)	Правила Т.Б. на занятиях спортивными играми, первая помощь при травмах. Стойка баскетболиста, ловля мяча, передача мяча в парах на месте и в движении. Подвижные игры с элементами баскетбола.	4	сентябрь
		Ведение мяча на месте, в движении с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча одной рукой, двумя руками в парах, тройках.	3	октябрь
		Броски мяча в кольцо с места, после ведения в прыжке, штрафной бросок. Упражнения на гимнастических снарядах на развитие силы.	3	октябрь
		Броски мяча в кольцо с места, после ведения в прыжке. Правила игры.	3	октябрь
		Выбивание мяча, перехват мяча, борьба за мяч. Сочетание приемов ведение, передача, бросок.	3	октябрь
		Правила игры в баскетбол по упрощенным правилам. Учебная игра.	3	ноябрь
		Сочетание приемов: ведение, передача, бросок по кольцу. Учебная игра.	3	ноябрь
		Упражнения с волейбольными мячами в парах на развитие координации. Броски мяча через сетку.	4	декабрь
		Прием мяча в парах через сетку. Учить подаче. Прием после подачи. Розыгрыш мяча.	3	декабрь
		Прием мяча в парах через сетку. Подвижные игры с волейбольными мячами.	4	декабрь
		Прием мяча. Взаимодействие игроков. Подача, прием мяча после подачи.	3	декабрь

3-4 четверть

№ п/п	Раздел программы	Тема занятия	Кол-во часов	Сроки
1	Лыжная подготовка 16 часов	Правила Т.Б. на занятиях лыжной подготовки. Подготовка инвентаря. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	6	январь
		Спуски и подъемы. Передвижение одновременным ходом. Передвижение разными ходами. Дистанция до 3км.	6	январь
		Участие в соревнованиях «Лыжня России», Первенство города по лыжным гонком среди школьников.	4	январь
2	Спортивные игры (волейбол) 36 часа	Правила Т.Б. Первая помощь при травмах. Гимнастика: преодоление полосы препятствий.	3	февраль
		Стойка игрока, перемещение в стойке. Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости.	3	февраль
		Передача мяча в парах, в тройках. Подвижные игры.	3	февраль
		Прием мяча над собой. Гимнастические упражнения (полоса препятствий)	3	февраль
		Прием мяча снизу в парах, над собой. Упр. На снарядах (гимн. стенка, скамейка). Развитие координации.	3	март
		Взаимодействие игроков в парах. Развитие силовой выносливости.	3	март
		Нападающий удар. Подача. Учебная игра с элементами волейбола.	4	март
		Нападающий удар. Подача. Прием мяча после подачи.	3	апрель
		Тактические действия в защите и нападении. Учебная игра.	4	апрель
		Нападающий удар. Подача. Прием мяча после подачи.	3	апрель
		Тактические действия в защите и нападении. Учебная игра.	4	апрель
3	Легкая атлетика. 6 часов	Бег на короткие дистанции. Метание мяча на дальность.	2	май
		Кроссовый бег. Полоса препятствий.	2	май
		Участие в соревнованиях (Городская эстафета).	2	май

Календарно-тематическое планирование
6-7 класс

1-2 четверть

№ п/п	Раздел программы	Тема занятия	Кол-во часов	Сроки
1	Легкая атлетика 9 часов	Правила Т.Б. на занятиях легкой атлетики. Медленный бег, высокий старт. Подвижные игры.	3	сентябрь
		Прыжки в длину с места. Метание мяча. Развитие быстроты. Высокий старт, бег с высокого старта. Полоса препятствий.	3	сентябрь
		Кросс по пересеченной местности. Участие в городских соревнованиях по легкой атлетике.	3	сентябрь

2	Спортивные игры (баскетбол, волейбол) 44часа (24/20)	Правила Т.Б. на занятиях спортивными играми, первая помощь при травмах. Стойка баскетболиста, ловля мяча, передача мяча в парах на месте и в движении. Подвижные игры с элементами баскетбола.	3	сентябрь
		Ведение мяча на месте, в движении с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча одной рукой, двумя руками в парах, тройках.	3	октябрь
		Броски мяча в кольцо с места, после ведения в прыжке, штрафной бросок. Упражнения на гимнастических снарядах на развитие силы.	3	октябрь
		Броски мяча в кольцо с места, после ведения в прыжке. Правила игры.	3	октябрь
		Выбивание мяча, перехват мяча, борьба за мяч. Сочетание приемов ведение, передача, бросок.	4	октябрь
		Правила игры в баскетбол по упрощенным правилам. Учебная игра.	4	ноябрь
		Сочетание приемов: ведение, передача, бросок по кольцу. Учебная игра.	4	ноябрь
		Упражнения с волейбольными мячами в парах на развитие координации. Броски мяча через сетку.	5	ноябрь
		Прием мяча в парах через сетку. Учить подаче. Прием после подачи. Розыгрыш мяча.	5	декабрь
		Прием мяча в парах через сетку. Подвижные игры с волейбольными мячами.	5	декабрь
		Прием мяча. Взаимодействие игроков. Подача, прием мяча после подачи.	5	декабрь

3 - 4 четверть

№ п/п	Раздел программы	Тема занятия	Кол-во часов	Сроки
1	Лыжная подготовка 16 часов	Правила Т.Б. на занятиях лыжной подготовки. Подготовка инвентаря. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	6	январь
		Спуски и подъемы. Передвижение одновременным ходом. Передвижение разными ходами. Дистанция до 5 км.	6	январь
		Участие в соревнованиях «Лыжня России», Первенство города по лыжным гонком среди школьников.	4	февраль
2	Спортивные игры (баскетбол, волейбол) 30часа (15/15)	Правила Т.Б. Первая помощь при травмах. Гимнастика: преодоление полосы препятствий.	3	февраль
		Стойка игрока, перемещение в стойке. Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости. Передача мяча в парах, в тройках. Подвижные игры.	3	февраль
		Прием мяча над собой. Гимнастические упражнения (полоса препятствий) Прием мяча снизу в парах, тройках, над собой. Упр. На снарядах (гимн. стенка, скамейка). Развитие координации.	3	март

		Взаимодействие игроков в парах. Развитие силовой выносливости. Нападающий удар. Подача. Учебная игра.	3	март
		Нападающий удар. Подача. Прием мяча после подачи.	3	апрель
		Тактические действия в защите и нападении. Учебная игра.	5	апрель
		Нападающий удар. Подача. Прием мяча после подачи.	5	апрель
		Тактические действия в защите и нападении. Учебная игра.	5	май
3	Легкая атлетика. 6 часа	Бег на короткие дистанции. Метание мяча на дальность.	3	май
		Участие в соревнованиях (Городская эстафета).	3	май