



Утверждаю.

Директор
МБОУ «СОШ №7»
Е.В. Кузьмин
Пр. 118-ОД от 30.08.2021

Согласовано на МС
протокол №1
от 27.08.2021

руководитель МС
Е.В. Янчис

Рассмотрено
на ШМО учителей
начальных классов
протокол №1
от 27.08.2021

руководитель ШМО
О.Л. Наумова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(наименование)

*ФГОС НОО, базовый уровень
для обучающихся 3Б класса*

*2021-2022 учебный год
(срок реализации программы)*

Составитель:

Лобарева Ирина Петровна,
учитель МБОУ «СОШ №7»

г. Вышний Волочёк
2021 г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;

- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Обучающийся получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии.

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Обучающийся получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Обучающийся получит возможность научиться:

- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
- *планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- *организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;*
- *измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.*

Обучающийся получит возможность научиться:

- *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
- *выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- *выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);*
- *выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);*
- *выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);*
- *выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.*

Обучающийся получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол и волейбол по упрощенным правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с элементами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастической скамейке.

Лёгкоатлетические упражнения

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Кроссовая подготовка

Равномерный медленный бег продолжительностью до 7-ми минут, бег в чередовании с ходьбой до 100 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.). Кросс по пересечённой местности до 1 км.

Подвижные и спортивные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Пионербол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качества планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения учебного материала.

На материале раздела «Гимнастика с элементами акробатики»

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» со скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы упражнений по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев; перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево).

На материале раздела «Лёгкоатлетические упражнения»

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1–2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

№ п/п	Раздел, тема урока	Количество часов	Дата	
			план	факт
	ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	3		
1.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1	<i>06.09</i>	<i>06.09</i>
2.	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1	<i>15.11</i>	<i>15.11</i>
3.	Характеристика основных физических качеств.	1	<i>11.01</i>	
	СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	3		
4.	Комплексы упражнений для развития физических качеств.	1	<i>29.03</i>	
5.	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	1	<i>10.11</i>	<i>10.11</i>
6.	Организация и проведение подвижных игр на площадках и в спортивном зале.	1	<i>24.05</i>	
	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Физкультурно-оздоровительная деятельность	2		
7.	Комплексы упражнений для утренней зарядки.	1	<i>29.12</i>	<i>29.12</i>
8.	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1	<i>19.05</i>	
	Спортивно-оздоровительная деятельность	94		
	Гимнастика с элементами акробатики	16		
9.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже». Перекаты и группировка с опорой руками за головой.	1	<i>16.11</i>	<i>16.11</i>
10.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже». Кувырок вперёд.	1	<i>17.11</i>	<i>17.11</i>

11.	Выполнение команды: «На первый-второй рассчитайся!». 2-3 кувырка вперёд.	1	22.11	22.11
12.	Выполнение команды: «На первый-второй рассчитайся!». «Мост» из положения лёжа на спине.	1	23.11	23.11
13.	Повороты на месте. Стойка на лопатках.	1	24.11	24.11
14.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Акробатическая комбинация.	1	29.11	29.11
15.	Построение в две шеренги. Вис стоя.	1	30.11	30.11
16.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Вис стоя.	1	01.12	01.12
17.	Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис лёжа.	1	06.12	06.12
18.	Перестроение из двух шеренг в два круга. Подтягивание в виси.	1	07.12	07.12
19.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис на согнутых руках.	1	08.12	08.12
20.	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.	1	13.12	13.12
21.	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях.	1	14.12	14.12
22.	Лазание по наклонной скамейке лёжа на животе.	1	15.12	15.12
23.	Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками.	1	20.12	20.12
24.	Перелезание через коня.	1	21.12	21.12
	Лёгкоатлетические упражнения	19		
25.	Ходьба и бег с изменением длины и частоты шага.	1	04.09	04.09
26.	Бег с ускорением.	1	08.09	08.09
27.	Бег из различных исходных положений.	1	13.09	13.09
28.	Бег с максимальной скоростью.	1	31.03	

29.	Бег с высокого старта.	1	01.04	
30.	Челночный бег.	1	05.04	
31.	Эстафетный бег.	1	04.04	
32.	Прыжок в длину с места.	1	14.09	14.09
33.	Прыжок в высоту с места.	1	08.04	
34.	Прыжок в длину с короткого разбега.	1	15.09	15.09
35.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	2	12.04	
36.			14.04	
37.	Многоскоки.	1	20.09	20.09
38.	Метание малого мяча с места.	2	21.09	21.09
39.			15.04	
40.	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1	22.09	22.09
41.	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1	27.09	27.09
42.	Метание малого мяча на дальность с отскоком от стены.	1	19.04	
43.	Бросок набивного мяча.	1	21.04	
	Кроссовая подготовка	19		
44.	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега (70 /100 м).	3	23.09	23.09
45.			29.09	29.09
46.			22.04	
47.	Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега (70 /100 м).	3	04.10	04.10
48.			05.10	05.10
49.			26.04	

50.	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега (70 /100 м).	3	12.10	12.10
51.			13.10	13.10
52.			28.04	
53.	Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы и бега (80 /90 м).	3	18.10	18.10
54.			19.10	19.10
55.			05.05	
56.	Равномерный бег 7 мин. Чередование ходьбы и бега (80 /90 м).	3	06.05	
57.			10.05	
58.			12.05	
59.	Бег с преодолением малых препятствий.	4	06.10	06.10
60.			11.10	11.10
61.			29.04	
62.			03.05	
Подвижные игры		16		
63.	Подвижные игры на закрепление навыков бега «Пятнашки», «Третий лишний», «Кто быстрее», «Вызов номеров», «Эстафета быстроногих».	3	20.10	20.10
64.			27.10	27.10
65.			13.05	
66.	Подвижные игры на закрепление навыков в прыжках «Волк во рву», «Прыжок за прыжком», «Попрыгунчики», «Болото».	3	25.10	25.10
67.			08.11	08.11
68.			14.05	

69.	Подвижные игры на закрепление навыков в метаниях «Выбивалы», «Попади в обруч», «Метко в цель», «Стрелки».	3	26.10	26.10
70.			9.11	9.11
71.			19.05	
72.	Подвижные игры на развитие ловкости, координационных и силовых способностей «Посадка картофеля», «Пингвины», «Змейка», «Удочка», «День и ночь», «Донеси кубик», «Кто сильнее», «Паучки».	3	22.12	22.12
73.			24.12	24.12
74.			28.12	28.12
75.	Подвижные игры на закрепление навыков владения мячом «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».	4	10.03	
76.			11.03	
77.			15.03	
78.			17.03	
Подвижные игры с элементами баскетбола		16		
79.	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2	16.01	
80.			14.01	
81.	Передача мяча двумя руками от груди в движении.	2	18.01	
82.			20.01	
83.	Передача мяча одной рукой от плеча в движении.	2	21.01	
84.			25.01	
85.	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	2	24.01	
86.			28.01	
87.	Ведение мяча с изменением направления движения.	2	01.02	
88.			03.02	
89.	Бросок мяча одной рукой от плеча.	2	04.02	

90.			08.02	
91.	Бросок мяча после ведения.	2	10.02	
92.			11.02	
93.	Комбинация приёмов.	2	15.02	
94.			17.02	
	Подвижные игры с элементами пионербола	8		
95.	Стойка и перемещение игрока.	2	18.02	
96.			22.02	
97.	Передача и приём мяча.	2	24.02	
98.			25.02	
99.	Подача мяча.	2	01.03	
100.			03.03	
101.	Комбинация приёмов: подача-приём-передача.	2	04.03	
102.			08.03	
	Всего:	102 час.		