



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 1 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:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;*
- *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:

- *отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;*
- *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.*

Обучающийся получит возможность научиться:

- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.*

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- *выполнять организующие строевые команды и приемы;*
- *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 тестовые нормативы по физической подготовке.*

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и

проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

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

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Лёгкоатлетические упражнения

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Кроссовая подготовка

Равномерный медленный бег продолжительностью до 4-х 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 игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди

бесшумно», «Через холодный ручей»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Пионербол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча, подвижные игры на материале пионербола.

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 полупагаты на месте; 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); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки; 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.

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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п/п	Раздел, тема урока	Количество часов	Дата	
			план	факт
	ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	3		
1.	Понятие о физической культуре.	1	<i>01.09</i>	<i>01.09</i>
2.	Возникновение физической культуры у древних людей.	1	<i>10.11</i>	<i>10.11</i>
3.	Физические упражнения и их влияние на физическое развитие.	1	<i>29.12</i>	<i>29.12</i>
	СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	3		
4.	Самостоятельные занятия. Составление режима дня.	1	<i>16.03</i>	
5.	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	1	<i>08.11</i>	<i>08.11</i>
6.	Самостоятельные игры и развлечения.	1	<i>18.05</i>	
	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Физкультурно-оздоровительная деятельность	2		
7.	Комплексы упражнений на для утренней зарядки.	1	<i>27.12</i>	<i>27.12</i>
8.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1	<i>16.05</i>	
	Спортивно-оздоровительная деятельность	91		
	Гимнастика с элементами акробатики	15		
9.	Основная стойка. Группировка.	1	<i>12.11</i>	<i>12.11</i>
10.	Построение в колонну по одному. Перекаты в группировке, лёжа на животе.	1	<i>15.11</i>	<i>15.11</i>
11.	Строевые команды. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1	<i>17.11</i>	<i>17.11</i>

12.	Построение в круг. Упоры, седы. Упражнения в группировке.	1	19.11	19.11
13.	Повороты на месте. Стойка на лопатках согнув ноги.	1	22.11	22.11
14.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Акробатическая комбинация.	1	24.11	24.11
15.	Стойка на одной ноге на полу и гимнастической скамейке.	1	26.11	26.11
16.	Ходьба по гимнастической скамейке.	1	29.11	29.11
17.	Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 90°.	1	01.12	01.12
18.	Перешагивание через мячи на гимнастической скамейке.	1	03.12	03.12
19.	Ходьба по рейке гимнастической скамейки.	1	06.12	06.12
20.	Лазание по гимнастической стенке.	1	08.12	08.12
21.	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.	1	10.12	10.12
22.	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях.	1	13.12	13.12
23.	Лазание по наклонной скамейке лёжа на животе.	1	15.12	15.12
	<i>Лёгкоатлетические упражнения</i>	19		
24.	Сочетание различных видов ходьбы.	1	03.09	03.09
25.	Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1	06.09	06.09
26.	Бег из различных исходных положений.	1	14.05	
27.	Бег с максимальной скоростью.	1	06.09	06.09
28.	Бег с высокого старта.	1	28.03	
29.	Челночный бег.	1	30.03	
30.	Эстафетный бег.	1	31.03	

31.	Разновидности прыжковых упражнений.	2	10.09	10.09
32.			13.09	13.09
33.	Прыжок в высоту с места.	1	04.04	
34.	Прыжок в длину с места.	1	15.09	15.09
35.	Прыжок в длину с короткого разбега.	1	06.04	
36.	Прыжки со скакалкой.	1	07.04	
37.	Метание малого мяча с места.	2	17.09	17.09
38.			20.09	20.09
37.	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1	22.09	22.09
40.	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1	11.04	
41.	Бросок набивного мяча из различных исходных положений.	1	13.04	
42.	Бросок набивного мяча на дальность.	1	14.04	
	Кроссовая подготовка	17		
43.	Равномерный бег 1 мин. Чередование ходьбы и бега (50 /100 м).	3	24.09	24.09
44.			27.09	27.09
45.			18.04	
46.	Равномерный бег 2 мин. Чередование ходьбы и бега (50 /100 м).	4	29.09	29.09
47.			01.10	01.10
48.			20.04	
49.			27.04	
50.	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега (50 /100 м).	5	04.10	04.10
51.			06.10	06.10

52.			25.04	
53.			27.04	
54.			28.04	
55.			08.10	08.10
56.			11.10	11.10
57.	Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега (50 /100 м).	5	02.05	
58.			04.05	
59.			05.05	
			Подвижные игры	
		18		
60.			13.10	13.10
61.	Подвижные игры на закрепление навыков бега «Пятнашки», «Третий лишний», «Кто быстрее», «Вызов номеров», «Эстафета быстроногих».	4	20.10	20.10
62.			24.10	24.10
63.			09.05	
64.			15.10	15.10
65.	Подвижные игры на закрепление навыков в прыжках «Волк во рву», «Прыжок за прыжком», «Попрыгунчики», «Болото».	4	22.10	22.10
66.			29.10	29.10
67.			11.05	
68.	Подвижные игры на закрепление навыков в метаниях «Выбивалы», «Попади в обруч», «Метко в цель», «Точный расчёт».	3	12.10	12.10
69.			25.10	25.10
70.			12.05	
71.	Подвижные игры на развитие ловкости, координационных и силовых способностей «Посадка картофеля», «Пингвины»,	4	14.12	14.12
72.			20.12	20.12

73.	«Змейка», «Удочка», «День и ночь», «Донеси кубик», «Кто сильнее», «Паучки».		22.12	22.12
74.			24.12	24.12
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».	3	09.03	
76.			10.03	
77.			14.03	
	Подвижные игры с элементами баскетбола	14		
78.	Держание мяча. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2	10.01	
79.			12.01	
80.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах на месте.	2	13.01	
81.			14.01	
82.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах в шаге.	2	18.01	
83.			20.01	
84.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой на месте.	1	24.01	
85.	Ведение мяча шагом по прямой.	2	26.01	
86.			29.01	
87.	Броски мяча двумя руками от груди с места.	1	31.01	
88.	Броски мяча двумя руками от груди с места в цель.	2	02.02	
89.			03.02	
90.	Комбинация приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля – ведение мяча - бросок.	2	04.02	
91.			09.02	
	Подвижные игры с элементами пионербола	8		
92.	Стойка игрока на месте и в движении.	1	10.02	

93.	Перемещение вперед, назад; правым и левым боком.	1	21.02	
94.	Передача мяча двумя руками из-за головы в парах на месте.	1	23.02	—
95.	Передача мяча двумя руками из-за головы в парах после перемещения.	1	24.02	
96.	Подача мяча.	1	28.02	
97.	Приём мяча после подачи на месте и после перемещения.	1	02.03	
98.	Комбинация приёмов: подача-приём-передача.	2	09.03	
99.			04.03	
	Всего:	99 час.		

19; 23/√
25; 26/√
ишкне