Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа №3

РАССМОТРЕНО на Педагогическом Совете Протокол № 1 от «31» августа 2020г.	СОГЛАСОВАНО Зам. директора по УВР _____ Кожанова Г.А. от «31» августа 2020г.	УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ ООШ №3 _____ Тульская О.В. Приказ № 120 от «31» августа 2020г

Адаптированная рабочая программа
по физической культуре
для обучающихся 9 «Б» класса
(с задержкой психического развития)

Учитель физической культуры
Морозова Ольга Александровна

Советск
2020г.

1. Возможные результаты

В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен

Знать / понимать;

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утреней и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения(комбинации), технические действия спортивных игр;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленности, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведение туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включение занятий физической культуры и спортом в активный отдых и досуг

2. Содержание учебного предмета.

1. Легкая атлетика:

Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. Высокий старт 15-30 м, бег по дистанции (40-50 м). Определение результатов в спринтерском беге. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание», метание мяча на заданное расстояние. Прыжок в длину разбега способом «согнув ноги».

2. Гимнастика:

Висы. Строевые упражнения. Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед «Ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Акробатика, лазание. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей. Прикладные упражнения, упражнения в равновесии. Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Преодоление препятствий прыжком. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.

3. Спортивные игры:

Баскетбол:

Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2*2, 3*3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. Ведение мяча в движении Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей.

Волейбол:

Инструктаж по технике безопасности. Презентация «ВОЛЕЙБОЛ». Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

3.Тематическое планирование на 9 Б класс.

№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов, отводимых на тему
	Раздел Легкая атлетика	
1	Спринтерский бег, эстафетный бег Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.1	1
2	Бег на средние дистанции Бег 1000м на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1
3	Бег на средние дистанции Бег 1500 метров. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1
4	Бег по пересеченной местности Равномерный бег до 12 минут. Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1
5	Бег по пересеченной местности Равномерный бег до 12 минут. Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1
6	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега.	
7	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	
8	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	
9	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег 2000 метров. Развитие выносливости.	
10	Спринтерский бег, эстафетный бег Высокий старт 15-30 м, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге.	
11	Спринтерский бег, эстафетный бег Высокий старт 15-30 м, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	
12	Спринтерский бег, эстафетный бег Высокий старт 15-30 м, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	
13	Спринтерский бег, эстафетный бег Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	
14	Спринтерский бег, эстафетный бег Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	
15	Прыжки, метание мяча. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание», метание мяча на заданное расстояние. ОРУ. Специально прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	
16	Прыжки, метание мяча. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание», метание мяча на заданное расстояние. ОРУ. Специально прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	
17	Прыжки, метание мяча. Прыжок в высоту с разбега, метание мяча на дальность. ОРУ. Специально прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	
18	Прыжки, метание мяча.	

	Прыжок в длину разбега способом «согнув ноги», метание мяча на дальность. ОРУ. Специально прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	
19	Прыжки, метание мяча. Прыжок в длину разбега способом «согнув ноги», метание мяча на дальность. ОРУ. Специально прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	
20	Прыжки, метание мяча. Прыжок в длину разбега способом «согнув ноги», метание мяча на дальность. ОРУ. Специально прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	
	Раздел Гимнастика	
1	Ознакомление с гимнастикой Инструктаж по ТБ. Презентация «ГИМНАСТИКА»	
2	Висы. Строевые упражнения. Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед «Ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	
3	Висы. Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед «Ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	
4	Висы. Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед «Ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	
5	Висы. Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед «Ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	
6	Висы. Строевые упражнения. Выполнение на технику. Подъём переворотом в упор. Вис лежа. Вис присев (девочки). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.	
7	Акробатика , лазание Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей.	
8	Акробатика , лазание Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей.	
9	Акробатика , лазание Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей.	
10	Прикладные упражнения, упражнения в равновесии. Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Преодоление препятствий прыжком. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	
11	Прикладные упражнения, упражнения в равновесии. Переноска партнера на спине. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	
12	Прикладные упражнения, упражнения в равновесии. Преодоление препятствий прыжком. Развитие скоростно-силовых способностей.	
13	Упражнения с предметами.	
14	Упражнения с предметами.	
15	Упражнения с предметами.	
16	Упражнения с предметами.	
17	Упражнения с предметами.	

18	Упражнения с предметами.	
	Раздел Спортивные игры.	
1	Баскетбол. Ознакомление. Инструктаж по технике безопасности. Презентация «Баскетбол»	
2	Баскетбол Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	
3	Баскетбол Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	1
4	Баскетбол Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	1
5	Баскетбол Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2*2, 3*3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	1
6	Баскетбол Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2*2, 3*3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	1
7	Баскетбол Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2*2, 3*3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	1
8	Баскетбол Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2*2, 3*3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	1
9	Баскетбол Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2*2, 3*3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	1
10	Баскетбол Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2*2, 3*3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	1
11	Баскетбол Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	1
12	Баскетбол Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	1

13	Баскетбол Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Сочетание приёмов. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	1
14	Баскетбол Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2*2, 3*3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	1
15	Баскетбол Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2*2, 3*3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	1
16	Баскетбол Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2*2, 3*3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	1
17	Баскетбол Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2*2, 3*3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	1
18	Баскетбол Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2*2, 3*3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	1
19	Баскетбол Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2*2, 3*3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	1
20	Баскетбол Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2*2, 3*3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	1
21	Баскетбол Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2*2, 3*3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	1
22	Баскетбол Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2*2, 3*3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	1
23	Баскетбол Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2*2, 3*3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	1
24	Баскетбол Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2*2, 3*3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	1
25	Баскетбол Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя	1

	руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2*2, 3*3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	
26	Баскетбол Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2*2, 3*3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	1
27	Баскетбол Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2*2, 3*3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	1
28	Баскетбол Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2*2, 3*3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	1
29	Баскетбол Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2*2, 3*3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	1
30	Баскетбол Учебная игра.	1
	Волейбол	
1	Инструктаж по технике безопасности. Презентация «ВОЛЕЙБОЛ».	1
2	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности.	1
3	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности.	1
4	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни.	1
5	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни.	1
6	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни.	1
7	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни.	1
8	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни.	1
9	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни.	1
10	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни.	1
11	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над	1

	собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни.	
12	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни.	1
13	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни.	1
14	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни.	1
15	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни.	1
16	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни.	1
17	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни.	1
18	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1
19	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни.	1
20	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1
21	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1
22	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	
23	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча п	1
24	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча п	1
25	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	1

	Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча п	
26	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча п	1
27	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча п	1
28	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча п	1
29	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча п	1
30	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча п	1
31	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча п	1
32	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча п	1
33	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча п	1
34	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча п	1