

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Курская область Медвенский район
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ

«ВЫШНЕРЕУТЧАНСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

307048, Курская область, Медвенский район, с. Верхний Реутец, улица Домики, дом 20
тел./факс: (47146)4-56-35
адрес эл.почты: vreut52@mail.ru

Рассмотрено на МО

Протокол № ____ от ____ 20 __ г

№ ____ от ____ 20 __ г.

Принято на педсовете

Протокол № ____ от ____ 20 __ г.

Утверждено:

Приказ

по МОКУ «Вышнереутчанская СОШ»

Директор: _____ З.А.Калашникова

Рабочая программа
по учебному предмету
" Физическая культура" 11 класс

Составитель: Якунина В.Н.
учитель физической культуры
1 квалификационной категории

2020 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*Здоровье - это самое главное в жизни.
Это и счастье, радость, свобода, труд,
опора и общение с родными друзьями.
Это сама жизнь.*

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п.

Планирование для **11 класса**, составлено на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры;
2. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. 2011 г.

На преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится **102 ч** в год.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в учебном процессе в школе предлагается использовать следующие учебники.

Уровень программы	Программа	Тип классов	Кол-во часов	Учебники
Углубленный	Авторская	11 классы	3	Лях В.И. Физкультура: 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2010

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия (Приложение 1) и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

Обучающийся должен уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 м/с	13,8	17,2
	Бег 30 м/с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	12	–
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	–	14
	Прыжок в длину с места, см	225	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	–	9.00
	Бег 3000 м, мин, с	13.00	–

Задачи физического воспитания обучающихся 11 класса направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояние стрессам;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о закономерности двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

п/п №	Тема беседы	На каком уроке
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой	1,11,2:,49,91
2.	Питание и питьевой режим	7,33,59,85
3.	Физическое совершенствование и формирование ЗОЖ	12,38,64,90
4.	Средства и методы достижения духовного, нравственного и психологического благополучия	18,44,70,96
5.	Самоконтроль с применением функциональной пробы, антропометрические измерения. Дневник самоконтроля	8,34,60,86
6.	Каким должен быть пульсовый режим при выполнении физических упражнений	13,39,65,91
7.	Особенности проведения закаливающих процедур в осеннее, весеннее, зимнее время	24,51,76,102
8.	Предстартовое состояние, «второе дыхание»	14,40,66,92
9.	Приглашение в Олимпийский мир	25,52,77
10	Тестирование двигательной подготовки. При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты	2,27,54,80
11	Различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений	15,41,67,93
12	Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения физических упражнений	11,37,63,89
13	Влияние физкультуры на репродуктивную функцию человека	22,48,74,100
14	Что лежит в основе отказа от вредных привычек	19,45,71,97
15	Как правильно экипировать себя для 2-3-х дневного похода	26,53,78
16	Современные системы физических упражнений	21,47,73,99
17	Признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению	10,36,62,88
18	Порядок составления комплекса утренней гимнастики	3,29,55,81
19	Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе, быстроте, выносливости, гибкости	17,43,69,95
20	Воздействие физкультминуток на сердечно сосудистую систему	4,30,56,82
21	Профилактика близорукости, плоскостопия и простудных заболеваний	16,42,68,94
22	Двигательный режим	5,31,57,83
23	Основные формы занятий физической культурой	9,35,61,87
24	Звезды советского и российского спорта	23,50,75,101
25	Поведение в экстремальных ситуациях	20,46,72,98
26	Тренировочные нагрузки и контроль за ними по ЧСС	6,32,58,84

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ
ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	89
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	22
1.3	Спортивные игры	18
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	20
1.5	Лыжная подготовка	18
1.6	Элементы единоборств	11
2	Вариативная часть	13
2.1	Спортивные игры	9
2.2	Лыжная подготовка	4

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
ДЛЯ **11** КЛАССА

п/ №	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть		2 четверть		3 четверть		4 четверть	
1	Основы знаний		В процессе урока							
2	Легкая атлетика	22	10							12
3	Спортивные игры	27		15					12	
4	Гимнастика с элементами акробатики	20			20					
5	Силовая гимнастика	11				3		8		
6	Лыжная подготовка	22					22			
	Всего часов:	102		25		23		30		24

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

п/№	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	По факту	Примечания
		I ЧЕТВЕРТЬ	25			
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	10			
1	1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Эстафетный бег. Бег до 4 мин.	1	2.09		
2	2	Бег 30 м с высокого старта. Эстафетный бег. Бег 4 мин.	1	4.09		
3	3	Специальные и подготовительные упражнения по прыжкам. Передача эстафетной палочки в зоне. Прыжок в длину с места	1	7.09		
4	4	Челночный бег 10х10м с. Прыжок в длину с разбега. Медленный бег до 6 мин.	1	9.09		
5	5	Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты. Медленный бег 6 мин.	1	11.09		
6	6	Метание гранаты. Прыжок в длину с разбега. Бег на 100м.	1	14.09		
7	7	Метание гранаты. Прыжок в длину с разбега. Медленный бег 7 мин с ускорениями по 50м.	1	16.09		
8	8	Метание гранаты . Преодоление полосы препятствий. Бег до 8 мин с ускорениями по 60-80м.	1	18.09		
9	9	Преодоление полосы препятствий. Бег 10 мин с ускорениями по 60м 4-5 раз.	1	21.09		
10	10	Преодоление полосы препятствий. Бег 1000м на время.	1	23.09		
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	17			
11	1	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	25.09		
12	2	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	28.09		
13	3	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	30.09		
14	4	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	1	2.10		
15	5	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	1	5.10		
16	6	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	7.10		
17	7	Учебная игра в баскетбол	1	9.10		
18	8	Игра в баскетбол по правилам	1	12.10		
19	9	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	1	14.10		

20	10	Прием мяча отраженного от сетки	1	16.10		
21	11	Варианты техники приема и передач мяча	1	19.10		
22	12	Варианты подач мяча	1	21.10		
23	13	Варианты нападающего удара через сетку	1	23.10		
24	14	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка	1	26.10		
25	15	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	28.10		
		II ЧЕТВЕРТЬ	23			
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ. СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА	20/3			
26	1	Техника безопасности во на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.	1	9.11		
27	2	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д)	1	11.11		
28	3	Лазанье по канату на скорость	1	13.11		
29	4	Упражнения в равновесии (д); силовая гимнастика (м)	1	16.11		
30	5	Упражнения в равновесии (д); силовая гимнастика (м)	1	18.11		
31	6	Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках (ю); элементы акробатики (д)	1	20.11		
32	7	Стойка на плечах из седа ноги врозь (ю); Равновесие на в/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок (д)	1	23.11		
33	8	Стойка на плечах из седа ноги врозь (ю); Равновесие на в/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок (д)	1	25.11		
34	9	Лазанье по двум канатам Акробатическая комбинация	1	27.11		
35	10	Строевые упражнения. Повторить упражнения на перекладине, брусьях.	1	30.11		
36	11	Акробатическая комбинация Лазанье по канату	1	2.12		
37	12	Упражнения в равновесии (д); силовая гимнастика (м)	1	4.12		
38	13	Строевые упражнения – чёткость выполнения. Повторить упражнения на перекладине, брусьях.	1	7.12		
39	14	Опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину (ю); Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д)	1	9.12		
40	15	Упражнения в равновесии (д); силовая гимнастика (м)	1	11.12		
41	16	Акробатическая комбинация.	1	14.12		
42	17	Опорный прыжок. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1	16.12		

43	18	Акробатическая комбинация.	1	18.12		
44	19	Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату.	1	21.12		
45	20	Комбинация из ранее изученных элементов на брусьях	1	23.12		
46	21	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне	1	25.12		
47	22	Упражнения в равновесии (д); силовая гимнастика (м)	1	28.12		
48	23	Гимнастическая полоса препятствий.	1	30.12		
		III ЧЕТВЕРТЬ	30			
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА И ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ	22/8			
49	1	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой . Попеременный двухшажный ход	1	11.01		
50	2	Попеременный двухшажный ход	1	13.01		
51	3	Попеременный двухшажный ход	1	15.01		
52	4	Подъем в гору скользящим шагом	1	18.01		
53	5	Одновременные ходы	1	20.01		
54	6	Повороты переступанием в движении	1	22.01		
55	7	Техника конькового хода. Эстафеты.	1	25.01		
56	8	Попеременные ходы	1	27.01		
57	9	Торможение и поворот упором	1	29.01		
58	10	Переход с одновременных ходов на поперечные	1	1.02		
59	11	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1	3.02		
60	12	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1	5.02		
61	13	Преодоление подъемов и препятствий	1	8.02		
62	14	Элементы тактики лыжных ходов	1	10.02		
63	15	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)	1	12.02		
64	16	Коньковый ход. Эстафеты.	1	15.02		
65	17	Переход с одновременных ходов на поперечные	1	17.02		
66	18	Преодоление подъемов и препятствий	1	19.02		
67	19	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1	22.02		

68	20	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)	1	24.02		
69	21	Коньковый ход	1	26.02		
70	22	Коньковый ход Элементы тактики лыжных ходов	1	1.03		
71	23	Элементы единоборства. Захваты рук и туловища (м), акробатические упражнения (д)	1	3.03		
72	24	Захваты рук и туловища (м), акробатические упражнения (д).	1	5.03		
73	25	Борьба за предмет(м), акробатика (д)	1	10.03		
74	26	Борьба за предмет(м), акробатика (д)	1	12.03		
75	27	Стойки и передвижение в стойке.	1	15.03		
76	28	Стойки и передвижение в стойке.	1	17.03		
77	29	Гимнастическая полоса препятствий. Силовая гимнастика (м)	1	19.03		
78	30	Гимнастическая полоса препятствий. Силовая гимнастика (м)	1	22.03		
		IV ЧЕТВЕРТЬ	24			
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	12			
79	1	Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника	1	24.03		
80	2	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника	1	5.04		
81	3	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника	1	7.04		
82	4	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	9.04		
83	5	Учебная игра в баскетбол	1	12.04		
84	6	Игра в баскетбол по правилам	1	14.04		
85	7	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах	1	16.04		
86	8	Варианты техники приема и передач мяча	1	19.04		
87	9	Варианты подачи	1	21.04		
88	10	Варианты нападающего удара через сетку	1	23.04		
89	11	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	26.04		
90	12	Учебная игра в волейбол	1	28.04		
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	12			
91	1	Техника безопасности на занятиях л/а. Переменный бег до 10 мин.	1	30.04		
92	2	Прыжковые и беговые упражнения. Бег с ускорениями до 30м.	1	3.05		
93	3	Стартовый разгон с преследованием. Бег на 100м. Переменный бег до 4 мин.	1	5.05		

94	4	Прыжок в длину с разбега. Бег с переменной скоростью до 10 мин.	1	7.05		
95	5	Прыжок в длину с разбега. Бег с переменной скоростью до 10 мин.	1	10.05		
96	6	Прыжок в длину с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	1	12.05		
97	7	Метание гранаты . Бег с переменной скоростью до 11 мин.	1	14.05		
98	8	Метание гранаты . Бег с переменной скоростью до 11 мин.	1	17.05		
99	9	Метание гранаты . Бег с переменной скоростью до 11 мин.	1	19.05		
100	10	Бег 3000 и 2000 м.	1	21.05		
101	11	Челночный бег, прыжок в длину с места, подтягивание, поднятие туловища	1	24.05		
102	12	Километры здоровья. Тестирование	1	26.05		

ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих

сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Тематический план ориентирован на использование следующих учебных пособий и материалов:

- Лях, В. И. Физическое воспитание обучающихся – М., 2007г.
- Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 2000.
- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. – М., 2001.
- Методика преподавания гимнастики в школе. – М., 2000.
- Макаров, А. Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990.
- Практикум по лёгкой атлетике / под ред. И. В. Лазарева, В. С. Кузнецова, Г. А. Орлова. – М., 1999.
- Лёгкая атлетика в школе / под ред. Г. К. Холодова, В. С. Кузнецова, Г. А. Колодницкого. – М., 1998.
- Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. – М., 2001.
- Кузнецов. В. С., Колодницкий, Г. А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. – М., 2013.
- Урок в современной школе / ред. Г. А. Баландин, Н. Н. Назаров, Т. Н. Казаков. – М., 2014.
- Спорт в школе / под ред. И. П. Космина, А. П. Паршикова, Ю. П. Пузыря. – М., 2013.
- Журнал «Физическая культура в школе».

(Приложение 1)

№ п/п	Темы при изменении климатических условий	Кол-во часов	Дата	Примечания
1	Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника	1		
2	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника	1		
3	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника	1		
4	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		
5	Учебная игра в баскетбол	1		
6	Игра в баскетбол по правилам	1		
7	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах	1		
8	Варианты техники приема и передач мяча	1		
9	Варианты подачи	1		
10	Варианты нападающего удара через сетку	1		
11	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		
12	Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника	1		
13	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника	1		
14	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника	1		
15	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		
16	Учебная игра в баскетбол	1		
17	Игра в баскетбол по правилам	1		
18	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах	1		
19	Варианты техники приема и передач мяча	1		
20	Варианты подачи	1		
21	Варианты нападающего удара через сетку	1		
22	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		
23	Варианты нападающего удара через сетку	1		
24	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		