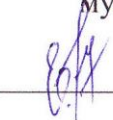
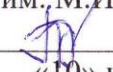
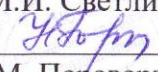



Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Красненская средняя общеобразовательная школа имени М.И. Светличной»

<p><b>«Рассмотрено»</b> На заседании МО учителей учителей физической культуры, ОБЖ, технологии, музыки, ИЗО</p> <p> _____ Матвеева Е.П.</p> <p>Протокол № 5 от «20» июня 2019 г.</p>	<p><b>«Согласовано»</b> Заместитель директора МОУ «Красненская СОШ им. М.И. Светличной»</p> <p> _____ Бутрий Я.Н. «10» июля 2019 г.</p>	<p><b>«Рассмотрено»</b> На заседании педагогического совета</p> <p>Протокол № 1 от «30» <u>августа</u> 2019 г.</p>	<p><b>«Утверждаю»</b> Директор МОУ «Красненская СОШ им. М.И. Светличной»</p> <p> _____ Н.М. Переверзева Приказ № <u>726</u> от « <u>30</u> » <u>августа</u> 2019г.</p> 
---	--	--	---

Рабочая программа  
по учебному предмету «Физическая культура»  
на уровень основного общего образования.

Составители: учителя физической культуры, Матвеева Елена Петровна,  
Анохин Сергей Дмитриевич, Бутенко Александр Александрович

2019 год

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «физическая культура» для 5-9 классов разработана на основе авторской программы:

«**Физическая культура**» (Автор: доктор педагогических наук В.И. Лях,- М.: Просвещение, 2016 г.

### **Учебно-методический комплект:**

Физическая культура. 5-7 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / ( М.Я. Виленского, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.) ; под ред. М. Я. Виленского. -3-е изд.- М.: Просвещение, 2014- 239с.: ил.- ISBN 978-5-09-032118-1.

Физическая культура. 8-9 классы : учеб. для общеобразоват. Организаций/ В.И. Лях.- 6-е изд.-М.: Просвещение, 2018-256с.: ил.-ISBN 978-5-09-057182-1.

### **Изменения внесённые в авторскую программу:**

На основании учебного плана на изучение предмета «Физическая культура» в 2019-2020 учебном году отводится в 5 классе 2 часа в неделю, в 6 классе 2 часа в неделю, в 7 классе 3 часа в неделю, в 8 классе 3 часа в неделю, в 9 классе 2 часа в неделю. Так как авторская программа рассчитана на 3 часа в неделю в каждом классе, всего 525 часов при 35 учебных неделях, то в нее вносятся следующие изменения: в 5,6 и 9 классах сокращается раздел физическое совершенствование на 34 часа, которые в равной степени распределяются на изучаемые виды спорта. Третий час двигательной активности реализуется за счёт часов внеурочной деятельности в каждом классе.

### **Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»**

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся получают возможность научиться предусмотренным образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

#### **Знания о физической культуре**

*Обучающийся научится:*

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды, в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Обучающийся научится:*

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физической подготовленности;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, выявлять и устранять ошибки;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега;

- проводить восстанавливающие мероприятия;

- вести дневник по физкультурной деятельности.

### **Физическое совершенствование**

*Обучающийся научится:*

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств;

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;

- выполнять передвижение на лыжах скользящими способами, выполнять повороты на лыжах;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол.

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## **Содержание предмета**

## **Знания о физической культуре.**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

## **Способы двигательной (физкультурной деятельности)**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

## **Физическое совершенствование**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

*Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.

*Лёгкая атлетика.* Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Спортивные игры.**

*Баскетбол.* Игра по правилам.

*Волейбол.* Игра по правилам.

*Футбол.* Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

*Гимнастика с основами акробатики.* Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

*Лёгкая атлетика.* Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

*Кроссовая подготовка.* Развитие выносливости, силы, координации движений.

*Волейбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

*Баскетбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

*Футбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости.



## Тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Тема
<b>1</b>	<b>Знания о физической культуре</b> История физической культуры, физические упражнения, правила предупреждения травматизации из-за нагрузки на организм человека. Правила соревнований основных видов спорта.
<b>2</b>	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b> Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности к умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физической нагрузки). Определение физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из различных исходных положений на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.
<b>3</b>	<b>Физическое совершенствование</b>
3.1	<b>Гимнастика с основами акробатики</b> Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности Организуемые команды и приёмы Освоение строевых упражнений Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) Опорные прыжки Акробатические упражнения и комбинации Развитие координационных способностей Развитие силовых способностей и силовой выносливости Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой Овладение организаторскими умениями
3.2	<b>Легкая атлетика</b> Беговые упражнения Овладение техникой спринтерского бега Овладение техникой длительного бега Прыжковые упражнения Овладение техникой прыжка в длину Овладение техникой прыжка в высоту Метание малого мяча Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность Развитие выносливости Развитие скоростно-силовых способностей Развитие скоростных способностей
3.3	<b>Лыжные гонки</b> Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности Освоение техники лыжных ходов Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой» Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

3.4	<p><b>Баскетбол</b></p> <p>Краткая характеристика вида спорта          Требования к технике безопасности          Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек          Освоение ловли и передач мяча          Освоение техники ведения мяча          Овладение техникой бросков мяча          Освоение индивидуальной техники защиты          Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей          Освоение тактики игры          Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>
3.5	<p><b>Волейбол</b></p> <p>Краткая характеристика вида спорта.          Требования к технике безопасности          Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек          Освоение техники приёма и передач мяча          Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей          Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакции действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений и ритму)          Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей          Освоение техники нижней прямой подачи          Овладение организаторскими умениями          Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой          Освоение тактики игры</p>
	<b>Итого</b>

### 6 класс

№ п/п	Тема
1	<p><b>Знания о физической культуре</b></p> <p>История физической культуры, физические упражнения, правила предупреждения травматизации и перегрузки на организм человека. Правила соревнований основных видов спорта.</p>
2	<p><b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b></p> <p>Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности к умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физической нагрузки). Развитие физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из различных исходных положений на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.</p>
3	<p><b>Физическое совершенствование</b></p>
3.1	<p><b>Гимнастика с основами акробатики</b></p> <p>Краткая характеристика вида спорта          Требования к технике безопасности          Организующие команды и приёмы</p>



	<p>Освоение строевых упражнений  Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)  Опорные прыжки  Акробатические упражнения и комбинации  Развитие координационных способностей  Развитие силовых способностей и силовой выносливости  Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой  Овладение организаторскими умениями</p>
3.2	<p><b>Легкая атлетика</b>  Беговые упражнения  Овладение техникой спринтерского бега  Овладение техникой длительного бега  Прыжковые упражнения  Овладение техникой прыжка в длину  Овладение техникой прыжка в высоту  Метание малого мяча  Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность  Развитие выносливости  Развитие скоростно-силовых способностей  Развитие скоростных способностей</p>
3.3	<p><b>Лыжные гонки</b>  Краткая характеристика вида спорта  Требования к технике безопасности  Освоение техники лыжных ходов  Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочка»  Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.</p>
3.4	<p><b>Баскетбол</b>  Краткая характеристика вида спорта  Требования к технике безопасности  Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек  Освоение ловли и передач мяча  Освоение техники ведения мяча  Овладение техникой бросков мяча  Освоение индивидуальной техники защиты  Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей  Освоение тактики игры  Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>
3.5	<p><b>Волейбол</b>  Краткая характеристика вида спорта.  Требования к технике безопасности  Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек  Освоение техники приёма и передач мяча  Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей  Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакции, точность действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движения)</p>

	<p>движений и ритму)          Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей          Освоение техники нижней прямой подачи          Овладение организаторскими умениями          Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой          Освоение тактики игры</p>
	<b>Итого</b>

### 7 класс

№ п/п	Тема
<b>1</b>	<p><b>Знания о физической культуре</b>            История физической культуры, физические упражнения, правила предупреждения травматизации и перегрузки на организм человека. Правила соревнований основных видов спорта.</p>
<b>2</b>	<p><b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>            Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности к умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физической нагрузки). Развитие физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных положений на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.</p>
<b>3</b>	<p><b>Физическое совершенствование</b></p>
3.1	<p><b>Гимнастика с основами акробатики</b>            Краткая характеристика вида спорта            Требования к технике безопасности            Организующие команды и приёмы            Освоение строевых упражнений            Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)            Опорные прыжки            Акробатические упражнения и комбинации            Развитие координационных способностей            Развитие силовых способностей и силовой выносливости            Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой            Овладение организаторскими умениями</p>
3.2	<p><b>Легкая атлетика</b>            Беговые упражнения            Овладение техникой спринтерского бега            Овладение техникой длительного бега            Прыжковые упражнения            Овладение техникой прыжка в длину            Овладение техникой прыжка в высоту            Метание малого мяча</p>

	<p>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</p> <p>Развитие выносливости</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей</p> <p>Развитие скоростных способностей</p>
3.3	<p><b>Лыжные гонки</b></p> <p>Краткая характеристика вида спорта</p> <p>Требования к технике безопасности</p> <p>Освоение техники лыжных ходов</p> <p>Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочка»</p> <p>Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.</p>
3.4	<p><b>Баскетбол</b></p> <p>Краткая характеристика вида спорта</p> <p>Требования к технике безопасности</p> <p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p> <p>Освоение ловли и передач мяча</p> <p>Освоение техники ведения мяча</p> <p>Овладение техникой бросков мяча</p> <p>Освоение индивидуальной техники защиты</p> <p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</p> <p>Освоение тактики игры</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>
3.5	<p><b>Волейбол</b></p> <p>Краткая характеристика вида спорта.</p> <p>Требования к технике безопасности</p> <p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p> <p>Освоение техники приёма и передач мяча</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p> <p>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений и ритму)</p> <p>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</p> <p>Освоение техники нижней прямой подачи</p> <p>Овладение организаторскими умениями</p> <p>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой</p> <p>Освоение тактики игры</p>
	<b>Итого</b>

## 8 класс

№ п/п	Тема
<b>1</b>	<b>Знания о физической культуре</b> История физической культуры, физические упражнения, правила предупреждения травматизма

	нагрузки на организм человека. Правила соревнований основных видов спорта.
<b>2</b>	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b> Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после рование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.
<b>3</b>	<b>Физическое совершенствование</b>
3.1	<b>Гимнастика с основами акробатики</b> Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности Организуемые команды и приёмы Освоение строевых упражнений Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) Опорные прыжки Акробатические упражнения и комбинации Развитие координационных способностей Развитие силовых способностей и силовой выносливости Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой Овладение организаторскими умениями
3.2	<b>Легкая атлетика</b> Беговые упражнения Овладение техникой спринтерского бега Овладение техникой длительного бега Прыжковые упражнения Овладение техникой прыжка в длину Овладение техникой прыжка в высоту Метание малого мяча Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность Развитие выносливости Развитие скоростно-силовых способностей Развитие скоростных способностей
3.3	<b>Лыжные гонки</b> Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности Освоение техники лыжных ходов Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой» Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.
3.4	<b>Баскетбол</b> Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Освоение ловли и передач мяча Освоение техники ведения мяча Овладение техникой бросков мяча

	<p>Освоение индивидуальной техники защиты</p> <p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</p> <p>Освоение тактики игры</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>
3.5	<p><b>Волейбол</b></p> <p>Краткая характеристика вида спорта.</p> <p>Требования к технике безопасности</p> <p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p> <p>Освоение техники приёма и передач мяча</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p> <p>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений и ритму)</p> <p>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</p> <p>Освоение техники нижней прямой подачи</p> <p>Овладение организаторскими умениями</p> <p>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой</p> <p>Освоение тактики игры</p>
	<b>Итого</b>

## 9 класс

№ п/п	Тема
<b>1</b>	<p><b>Знания о физической культуре</b></p> <p>История физической культуры, физические упражнения, правила предупреждения травматизма и перегрузки на организм человека. Правила соревнований основных видов спорта.</p>
<b>2</b>	<p><b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b></p> <p>Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности к умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физической нагрузки). Измерение физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из различных исходных положений на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.</p>
<b>3</b>	<p><b>Физическое совершенствование</b></p>
3.1	<p><b>Гимнастика с основами акробатики</b></p> <p>Краткая характеристика вида спорта</p> <p>Требования к технике безопасности</p> <p>Организуемые команды и приёмы</p> <p>Освоение строевых упражнений</p> <p>Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)</p>

	<p>Опорные прыжки  Акробатические упражнения и комбинации  Развитие координационных способностей  Развитие силовых способностей и силовой выносливости  Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой  Овладение организаторскими умениями</p>
3.2	<p><b>Легкая атлетика</b>  Беговые упражнения  Овладение техникой спринтерского бега  Овладение техникой длительного бега  Прыжковые упражнения  Овладение техникой прыжка в длину  Овладение техникой прыжка в высоту  Метание малого мяча  Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность  Развитие выносливости  Развитие скоростно-силовых способностей  Развитие скоростных способностей</p>
3.3	<p><b>Лыжные гонки</b>  Краткая характеристика вида спорта  Требования к технике безопасности  Освоение техники лыжных ходов  Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуёлочка»  Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.</p>
3.4	<p><b>Баскетбол</b>  Краткая характеристика вида спорта  Требования к технике безопасности  Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек  Освоение ловли и передач мяча  Освоение техники ведения мяча  Овладение техникой бросков мяча  Освоение индивидуальной техники защиты  Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей  Освоение тактики игры  Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>
3.5	<p><b>Волейбол</b>  Краткая характеристика вида спорта.  Требования к технике безопасности  Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек  Освоение техники приёма и передач мяча  Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей  Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакции, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений и ритму)  Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</p>

	Освоение техники нижней прямой подачи Овладение организаторскими умениями Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой Освоение тактики игры
	<b>Итого</b>

