

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №11  
городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО  
руководитель ШМО учителей  
физической культуры и ОБЖ

\_\_\_\_\_  
/Л.М.Яшкина/  
Протокол №1 от «31» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
воспитательной работе  
МОАУ СОШ №11

\_\_\_\_\_  
/Г.И. Камалтдинова/  
31 августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОАУ СОШ №11

\_\_\_\_\_  
/И.Г. Аллаяров/  
Приказ №634 от «31» августа 2023г.

**Рабочая программа  
курса по внеурочной деятельности**

**« Готов к труду и обороне »**

**для обучающихся 11 класса**

**Автор-составитель: В.А Юминский**  
учитель физической культуры

г. Нефтекамск 2023г

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

В результате изучения курса на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты: 1) гражданского воспитания: сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества; осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей; готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации; умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности; 2) патриотического воспитания: сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России; ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде; идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу; 3) духовно-нравственного воспитания: осознание духовных ценностей российского народа; сформированность нравственного сознания, этического поведения; способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; осознание личного вклада в построение устойчивого будущего; ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России; 4) эстетического воспитания: эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, трудовых, общественных отношений; способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства; убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества; готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности; 5) физического воспитания: сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; 6) трудового воспитания: готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие; готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы; готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни; 7) экологического воспитания: сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера

экологических проблем; планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; расширение опыта деятельности экологической направленности. 8) ценности научного познания: сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире; совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира; осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

#### **Познавательные универсальные учебные действия**

**Базовые логические действия:** самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне; устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов; вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

**Базовые исследовательские действия:** владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов); формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами; ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт; осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду; уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; уметь интегрировать знания из разных предметных областей; выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

**Работа с информацией:** владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и

интерпретацию информации различных видов и форм представления; создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам; использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

**Общение:** осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты; владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия**

**Самоорганизация:** самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; давать оценку новым ситуациям; расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; оценивать приобретённый опыт; способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

**Самоконтроль, принятие себя и других:** давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; признавать своё право и право других на ошибку; развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

**Совместная деятельность:** понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива; принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям; предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости; осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в **11** классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

**Раздел «Знания о физической культуре»:** характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой; положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия; выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

**Раздел «Организация самостоятельных занятий»:** планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов; организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок; проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

**Раздел «Физическое совершенствование»:** выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий; выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании; демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром; демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол); выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

### **Ученик научится:**

1. Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
2. Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
3. Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений;
4. Разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
5. Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных

условий; 6. Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

7. Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

8. Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

9. Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

10. Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

11. Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

12. Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

13. Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

14. Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

15. Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

16. Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

17. Выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

18. Выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; 19. Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Ученик получит возможность научиться:**

1. Характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

2. Характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

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

4. Вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля

динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

5. Проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
6. Проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
7. Выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
8. Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
9. Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
10. Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
11. Выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
12. Проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Теория ВФСК «ГТО» Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, коррекции осанки и телосложения. Физическое совершенствование Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 60 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м, 100 м); эстафетный бег; челночный бег 3\*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м. Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 2000 м). Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки), отжимания на брусьях, приседания, поднятие туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2-5 кг. Упражнения для развития координационных способностей: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперед и в сторону, полу шпагат. Соревнования: выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 4 ступени ВФСК «ГТО» – Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: - в целом; - по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения

выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся. Основными формами организации внеурочной деятельности являются фронтальная, групповая, поточная, которые предусматривает работу в парах, тройках, малых группах; индивидуальную форму работы.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №<br>п/п | Тема занятий                             | Содержание учебного материала  |
|----------|--|--|
| 1        | Общая физическая подготовка              | Правила ТБ на занятиях по ОФП в спорт. зале. История возникновения и развития физической культуры. Комбинированные упражнения с перемещением из различных положений. |
| 2        | Специальная физическая подготовка        | Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей.<br>ОРУ в движении. Эстафеты с быстрым изменением характера. Прыжковая подготовка. ОФП руки, пресс.          |
| 3        | Упражнения для развития быстроты.        | Упражнения на развитие быстроты. Прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки. Упражнения на развитие гибкости. Бег на выносливость.                  |
| 4        | Развитие скоростно-силовых способностей. | Беговые упражнения с ускорениями. Развитие скоростно-силовых способностей.<br>Теория (понятия физических качеств).   |
| 5        | Беговые упражнения с ускорениями.        | Ускорения. ОРУ и СПУ<br>Упражнения для брюшного пресса. Развитие выносливости.   |

|    |  |   |
|----|--|---|
| 6  | Прыжки со скакалкой.   | ОРУ в движении. Силовая подготовка на брусьях, матах .Прыжки со скакалками. Подвижные игры с б\б мячом.<br>Развитие быстроты. Теория  |
| 7  | Комплекс общеразвивающих упражнений. Подтягивание на перекладине | Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие силы. Многоскоки<br>Упражнения на гибкость.<br>.   |
| 8  | Общая и специальная физическая подготовка                        | Ускорения. ОРУ иСУ.СБУ.Бег на короткие дистанции (30-60) метров. Старт, стартовый разгон.<br>Упражнения на гибкость.<br>Подтягивания и отжимания. Старты: низкий и высокий. |
| 9  | Круговая тренировка  | Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие силы. Круговая тренировка<br>Приседания, 3* 20 раз, отжимания 3*15 раз; Лодочка статика 30сек.<br>«планка» 1 мин .                     |
| 10 | Общеразвивающие упражнения в движении                            | ОРУ в движении. Прыжки на одной ноге 50 раз; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа   |
| 11 | Повторная тренировка. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа       | ОРУ. Пресс 3 подхода по 20раз.<br>Приседания 3*20 раз. Выпады на каждую ногу. Ягодичный мостик.   |
| 12 | Упражнения на координацию движений.                              | Упражнения на координацию движений. Обводка стоек с ведение мяча. Прыжки и бег с изменением направления.  |
| 13 | Ведение мяча с изменением направления.                           | Прием и передача мяча в парах, движении. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо. Теория (разметка площадки, мяча, правила игры)                             |
| 14 | Техника штрафного броска   | Штрафной бросок. Скоростно-   |

|    |  |   |
|----|--|---|
|    |  | силовая подготовка. Теория.   |
| 15 | Техника ведения, два шага - бросок                           | Ведение мяча, два шага, бросок в кольцо (по элементам и в целом). Развитие физического качества ловкость.<br>Теория (физическая культура, физическое воспитание). |
| 16 | Комбинация из освоенных элементов.<br>Прыжок в длину с места | Комбинация по баскетболу (ведение, остановка, бросок, два шага бросок)<br>Теория (урок, методы, формы)  |
| 17 | Совершенствование техники перемещения                        | Ведения мяча с изменением направления и обводкой препятствий. Передача мяча разными способами на месте.   |
| 18 | Совершенствование ведения мяча                               | Совершенствование способа ведения мяча. Совершенствование броска одной рукой от головы в движении. Развитие координационных способностей.                         |
| 19 | Техника спринтерского бега.                                  | Старты из различных положений. Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Развитие физического качества -быстрота.  |
| 20 | Челночный бег  | Скоростная выносливость. Пробегание отрезков 5х60м, 5х100м. Многоскоки, прыжковая подготовка. ОФП. Развитие физического качества быстрота.                        |
| 21 | Кроссовая подготовка   | Развитие двигательного качества выносливость. Комплекс упражнения для стопы, спины. Бег 1 км, 3 км.   |
| 22 | Бег по пересечённой местности                                | Бег по пересечённой ,равномерного бега 15 мин. Контроль двигательной активности, анализ бега.   |

|    |   |  |
|----|---|--|
| 23 | Кроссовая подготовка. Бег 3000м                   | ОРУ. Овладения навыками равномерного бега до 18 мин преодолением горизонтальных препятствий.                       |
| 24 | Техника бега в гору.                              | ОРУ. Овладение техникой бега на длинные дистанции. Анализ техники бега в гору.                                     |
| 25 | Повторный бег                                     | ОРУ. Овладения навыками равномерного бега 15-20 мин с преодолением горизонтальных препятствий                      |
| 26 | Переменный бег                                    | Бег по пересечённой ,равномерного бега 15 мин. Контроль двигательной активности, анализ бега                       |
| 27 | Развитие скоростной выносливости.<br>Метание мяча | Развитие двигательного качества выносливость. Комплекс упражнения для стопы, спины. Бег 1 км, 3 км                 |
| 28 | Техника рваного бега                              | ОРУ. Овладения навыками равномерного бега до 18 мин преодолением горизонтальных препятствий.                       |
| 29 | Нападающий удар.<br>Упражнение на гибкость        | ОРУ. Ускорения и СБУ. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. |
| 30 | Техники передвижения                              | Совершенствование техники передвижения в стойке , остановки, ускорения. Комбинации из разученных перемещений.      |
| 31 | Приём мяча. Поднимание туловища из положения лежа | Развитие скоростно-силовых способностей. Круговая тренировка. Отработка техники приёма мяча.                       |

|    |  |  |
|----|--|--|
| 32 | Прямой нападающий удар                 | ОРУ. Ускорения и СБУ.<br>Совершенствовать прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнёру.<br>Развитие координационных способностей. |
| 33 | Передача мяча через сетку              | Развитие Координационных способностей. Передача мяча сверху двумя руками через сетку.<br>Перемещение игрока.                                     |
| 34 | Развитие координационных способностей. | Совершенствовать прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнёру.  |