

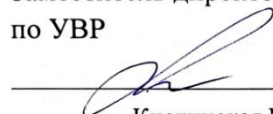
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кубинская СОШ №2 имени Героя Советского Союза Безбородова В.П.
Школьное отделение: Акуловская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Учителей физической
культуры



Кордон Г.А.
Протокол №1 от «29» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УВР



Кислинская М.В.
Протокол №1 от «29» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО



Жданова О.В.
«30» 08
2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Игровое ГТО»

9в класс

Направление: спортивно-оздоровительное

Составитель: Кордон Галина Анатольевна
учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативной базой для составления рабочей программы по внеурочной деятельности для 9 класса являются:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010 года №1897 с изменениями и дополнениями.
2. Письмо Минобрнауки РФ от 12.05.2011 №03-2962 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
3. Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки Р.Ф от 17.12.2012 г. № 412 с изменениями и дополнениями (в действующей редакции от 29.06.2017)
4. Санитарным правилами СП 2.4.36 48 -20 (Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (в действующей редакции от 28.09.2020).
5. Авторской программы по волейболу составлена на основе учебного пособия «Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов» /Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, в соответствии с ФГОС ООО. Срок реализации программы 1год

Данная программа рассчитана на обучение физической культуре в объеме 1 часа в неделю
34 часа в год.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ

При создании программы «Игровое ГТО» учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Программа ориентирована на возрастные группы школьников согласно Положению о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»

Благодаря программе учащиеся осваивают более широкий комплекс физических упражнений, общеразвивающей и прикладной направленности и подвижных игр, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. Нормативы, используемые в комплексе, более требовательны и широки в сравнении с обычными уроками физической культуры. Метание гранаты, толкание гири, туристические походы – виды физической деятельности, не представленные в стандартных уроках физической культуры, развивают более широкий круг двигательной деятельности учащихся, что положительно сказывается на общей физической подготовке учащихся. Повышению мотивации школьников к занятиям по программе, сдаем ГТО способствует, и участие в контрольных прикидках соревнованиях по общей физической подготовке, пробной сдаче комплекса в своей школе и непосредственное участие в сдаче ГТО в центрах тестирования района, для получения значка и удостоверения. Так же мотивирующим средством, для занятия по программе является получение дополнительных баллов при поступлении в учебное заведение, если имеется золотой значок.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Данная рабочая программа для 9 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по внеурочной деятельности.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по внеурочной деятельности являются:

- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Раздел 2. Содержание программы.

Содержание видов спортивной подготовки, определено исходя из содержания федеральной программы Готов к Труду и Обороне (ГТО).

Раздел 1. Основы знаний (2 ч)

Вводное занятие (1 ч). Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) 5-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования.

Занятие образовательно-познавательной направленности (1 ч). Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для девушек. Планирование самостоятельных занятий. Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (26 ч)

Бег на 60 м (2 ч). Бег на 10—20 м со старта (развитие двигательной реакции и стартовой скорости). Бег на 40—60 м со старта (развитие максимальной скорости). Бег с ходу на 20—30 м с 10—15-метрового разбега (развитие максимальной скорости бега). Повторный бег на 80—100 м со скоростью 90—95% от максимальной (развитие скоростной выносливости). Повторный бег на 120—150 м со скоростью 85—95 % от максимальной (совершенствование техники бега и скоростной выносливости). Бег на результат 100 м.

Подвижная игра «Парами от водящего». Встречная эстафета (расстояние 50—80 м).

Бег на 2 (3) км (2 ч). Бег с равномерной скоростью в режиме умеренной (50—60 % от максимальной) интенсивности с постепенно увеличивающейся продолжительностью от 5 до 15 мин. Бег на 2 (3) км «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши) (1ч). Вис на перекладине на согнутых под разными углами руках. Передвижение боком вправо (влево) на высокой перекладине в висе на согнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине: узким хватом (ладонями к себе), широким хватом.

Подтягивание с закреплённым на поясе отягощением. Подтягивание из виса лёжа на параллельных брусьях с опорой прямыми ногами о жерди. Упражнения на силовых тренажёрах (различные виды тяги, сгибания рук в локтевых суставах). Приседания на одной ноге. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

Выпрыгивания вверх из полуприседа на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин (2 ч).

Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки с диском от штанги (2,5—5 кг) перед грудью. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой, с максимальным количеством повторений (до предела) в режиме повторного способа выполнения с уменьшающимся интервалом отдыха. Наклоны туловища назад и вперёд сидя на скамейке, ноги закреплены, руки», с гантелями (набивным мячом) за головой (у затылка).

Метание мяча, гранаты на дальность (1 ч). Способы держания гранаты. Имитация и метание гранаты: с места, с одного шага, с двух шагов, с трёх шагов. Отведение гранаты на два шага: на месте, в ходьбе, в медленном беге. Метание гранаты с четырёх бросковых шагов (первые два шага — отведение гранаты). Бег с гранатой в руке (над плечом). Метание гранаты с укороченного и полного разбега на технику. Метание гранаты на заданное расстояние и на дальность.

Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Бег на лыжах (6 ч). Передвижение попеременным двухшажным ходом с различной интенсивностью. Имитация метания и передвижение одновременным двухшажным коньковым ходом без палок и с палками (на пологом склоне и по равнинной местности). Повторный бег на лыжах — дистанция **100 м (30—32 с — юноши, 38—40 с — девушки)** с уменьшающимся интервалом отдыха. Прохождение отрезков **0,5—1 км** с максимальной скоростью: с фиксацией времени, с определением победителя. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и большой интенсивности в течение **30—35 мин (юноши), 20—25 мин (девушки)**. Бег на лыжах на результат **5 км (юноши), 3 км (девушки)**.

Встречная эстафета без лыжных палок с этапами 100 м. Лыжная эстафета «Быстрая команда».

Стрельба из пневматической винтовки (3 ч). Прицеливание. Имитация выстрела. Выполнение выстрелов по мишени № 8 на кучность и на результат. Выполнение выстрелов с ограниченным временем. Комбинированное упражнение: стрельба по мишени № 8 из двух положений: сидя с опорой локтями о стол, затем стоя (дистанция **10 м**). Стрелковые игры в тире: «Кто точнее», «Стрелковый поединок», «Турнир».

Раздел №3. Спортивные игры-волейбол

Проведение общешкольных соревнований по волейболу

Оценка уровня физической подготовки школьника, полученная им в ходе сдачи норм ГТО

Содержательное обеспечение разделов программы

Тесты комплекса ГТО разбиты на ступени по возрастным группам. Для зачета необходимо сдать определенное количество тестов каждой из ступеней включая обязательные.

Бег на короткие и длинные дистанции, метание мяча, стрельба.

5 ступень 14-15 лет

№	Виды испытаний (тесты)	мальчики	девочки

		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
1	Бег 30 м (с)	5.3	5.1	4.7	5.6	5.4	5.0
	Бег 60 м (с)	9.6	9.2	8.2	10.6	10.4	9.6
2	Бег 2000 м (с) или	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
	Бег 3000м	15.20	14.50	13.00	-	-	-
3	Прыжок в длину с разбега (м)	3.40	3.55	4.15	275	290	3.40
	или Прыжок в длину с места (см)	170	190	215	150	160	180
4	Метание мяча 150 (г)	30	34	40	19	21	27
5	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	6	8	12	-	-	-
6	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	13	17	24	10	12	15
7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз).	20	24	36	8	10	15
9	Лыжные гонки 3 км (мин,с)	18.50	17.40	16.30	22.30	21.30	19.30
	Лыжные гонки 5 км (мин,с)	30.00	29.15	27.00	-	-	-
10	Плавание 50м (мин,с)	1.25	1.15	0.55	1.30	1.20	1.03
11	Стрельба из пневматической винтовки, выстрелов, с упора (очки)	18	25	30	18	25	30

6 ступень 16-17 лет

№	Виды испытаний (тесты)	мальчики			девочки		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
1	Бег 30 м (с)	4.9	4.7	4.4	5.7	5.5	5.0
	Бег 60 м (с)	8.8	8.5	8.0	10.5	10.1	9.3
	Бег 100 м (с)	14.6	14.3	13.4	17.6	17.2	16.0
2	Бег 2000 м (с) или	-	-	-	12.00	11.20	9.50
	Бег 3000м	15.00	14.30	12.40	-	-	-

3	Прыжок в длину с разбега (м)	3.75	3,85	4.40	285	300	345
	или Прыжок в длину с места (см)	195	210	230	160	170	185
4	Метание снаряда весом 700г (м)	27	29	35	-	-	-
	500 г (м)	-	-	-	13	16	20
5	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	9	11	14	-	-	-
6	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	-	-	-	11	13	19
7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз).	27	31	42	9	11	16
9	Лыжные гонки 3 км (мин,с)	-	-	-	20.00	19.00	17.00
	Лыжные гонки 5 км (мин,с)	27.30	26.10	24.00	-	-	-
10	Плавание 50м (мин,с)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02
11	Стрельба из пневматической винтовки, выстрелов, с упора (очки)	18	25	30	18	25	30

Условия выполнения видов испытаний комплекса ГТО

1. Бег на 60 и 100м. выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием. Одежда и обувь - спортивная.
2. Бег на 400м, 500м, 800м, 1000м, 1500м, 2000м, и 3000м. дистанция размечается на беговых дорожках парков и скверов. Старт и финиш оборудуются в одном месте. В забеге участие 10-20 человек.
3. Прыжок в длину с места. Проводится на мате, песочной яме или мягком грунтовом покрытии. Из исходного положения, стоя путем одновременного отталкивания двумя ногами выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.
4. Метание гранаты на дальность. Метание выполняется с разбега или с места в коридор шириною 10м. коридор для разбега – 3 м. Каждому участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.
5. Подтягивание на высокой или низкой перекладине. Упражнения на высокой перекладине выполняется из положения виса хватом сверху, сгибая руки, подтянуться (подбородком выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в

вис. Не касаясь ногами пола. Положение вися фиксируется. Упражнение на низкой перекладине выполняется хватом сверху из положения вися лежа. Положение туловища и ног – прямое, руки перпендикулярны к полу (земле). Подтягивание осуществляется до пересечения подбородком линии перекладины. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног, незначительное отклонение туловища от неподвижного положения в вися. Запрещается выполнение движений рывком и махом.

6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упор - лежа, туловище прямое, согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять положение упор лежа. Упражнение выполняется без остановки.
7. Поднимание ног к перекладине. Вис хватом сверху, поднять ноги к перекладине до касания грифа и опустить их вниз. Положение вися фиксируется. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног. Запрещается выполнение движений махом.
8. Подъем туловища из положения лежа. Положение - лежа на спине, руки за голову. Ноги закреплены, наклонить туловище вперед до касания локтями коленей, возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками. Разрешается незначительное сгибание ног.
9. Лыжные гонки 3км и 5км. Проводиться на местности вне дорог с общего или раздельного старта по заранее подготовленной трассе. Старт и финиш оборудуются в одном месте.
10. Плавание 50м. Проводиться в бассейнах или открытых водоемах, специально оборудованных, в спортивной форме вольным стилем.
11. Стрельба из пневматической винтовки. Для 1и2 ступеней выполняется из пневматической винтовки. Дистанция 10м., мишень спортивная. Положение для стрельбы 1 ступени – лежа с упора, для 2 ступени – стоя. Количество выстрелов - 5

Учебный план 5-6-я ступень

Возрастная группа 14—16 лет (9 класс)

№ п/п	Разделы и темы занятий	Кол-во часов	теория	практика
Раздел 1. Основы знаний				
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	1	1	
2	Организация и проведение самостоятельных занятий по волейболу	1		1
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей				
3	Бег на 100 м	2		2

4	Бег на 2 (3) км	2		2
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши)	1		2
6	Сгибание рук в упоре лежа	2		2
7	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девушки)	1		2
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девушки)	1		2
9	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке	1		2
10	Прыжок в длину с разбега	2	1	1
11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2	1	1
12	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин	2		2
13	Метание гранаты на дальность	2	1	1
14	Бег на лыжах	6	2	4
15	Стрельба из пневматической винтовки	3	1	2
Раздел 3. Спортивные мероприятия				
16	Товарищеские встречи по волейболу	1		1
17	Общешкольные командные соревнования по стрельбе, посвящённые Дню защитника Отечества, Дню Победы	2		2
18	«Мы готовы к ГТО!»	2		2
ИТОГО		34		

Раздел 3

Учебно-тематическое планирование

9- класс

№	Темы занятий	По плану	фактически
1	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м. Правила игры в волейбол. Верхние передачи		
2	Тактика бега на длинные дистанции. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Элементы волейбола		
3	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км		
4	Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием. Элементы волейбола		
5	Бег на результат. Сдача контрольного норматива. 1 ступень - бег 1500м или 2000м без учета времени. Учебная игра в волейбол		
6	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Учебная игра в волейбол		
7	Бег на 60-100м в сочетании с дыханием. Повторный бег по дистанции от 60 до 100 м со старта и с ходу. Верхние и нижние передачи. Учебная игра в волейбол		
8	Интервальная тренировка - чередование скорости бега. Учебная игра в волейбол		
9	Передачи через сетку. Нападающий удар Учебная игра в волейбол		
10	Передачи через сетку. Нападающий удар. Одиночное блокирование. Учебная игра в волейбол.		
11	Обучение финальному усилию в метании с места. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями Учебная игра в волейбол		
12	Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега. Учебная игра в волейбол		
13	Метание с разбега в горизонтальную цель. Верхняя передача		

	мяча. Игра у сетки в тройках. Стрелковая подготовка.		
14	Передачи мяча сверху, прием мяча снизу Прием мяча после подачи. Учебно-тренировочная игра.		
15	Прыжки из различных и п. с продвижением вперед, с доставанием предметов Техника передач и приемов в тройках со сменой мест после передачи. Учебно-тренировочная игра.		
16	Передачи через сетку. Нападающий удар. Одиночное блокирование. Учебная игра в волейбол.		
17	Работа рук и ног без палок в попеременных ходах. Выполнение упражнений на месте (имитация попеременного хода). Учебная игра в волейбол.		
18	Работа попеременным ходом с палками Выполнение упражнений на месте (имитация попеременного хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности		
19	Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 2500-3000км.		
20	Работа рук и ног коньковым ходом Выполнение упражнений на месте (имитация конькового хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности		
21	Коньковый ход с палками по учебному кругу.		
22	Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности. Сдача контрольного норматива Прохождение дистанции в полной координации 1 ступень – 2км на время или 3км без учета времени. 2 ступень – 3км на время или 5км без учета времени		
23	Прыжки из различных и. п. с продвижением вперед, с доставанием предметов. Тренировочная игра в волейбол		
24	Передачи в тройках. Блокировка. Игра в волейбол.		
25	Прыжки через скамейку в длину и высоту. и Блокировка. Игра в волейбол.		
26	Прыжок в длину – одинарный, тройной. Передачи мяча сверху, прием мяча снизу Прием мяча после подачи. Учебно-тренировочная игра.		
27	Прыжок в длину с места на результат. Техника передач и приемов в тройках со сменой мест после передачи. Учебно-тренировочная игра.		

28	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера. Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат		
29	Упражнения на развитие гибкости с отягощением. Передачи мяча через сетку с перемещением. Нижняя прямая подача.		
30	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы. «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувытками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных, набивных мячей), ловлей и метанием мячей		
31	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере		
32	«А ну-ка, юноши!», «А ну-ка, девушки!» Техника передач и приемов в тройках со сменой мест после передачи. Верхняя прямая подача		
33	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны). Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере Учебно-тренировочная игра.		
34	Контрольные нормативы по ГТО. Эстафеты с элементами волейбола		