

06-04

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЗАОЗЕРНЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ГОРОДА ЕВПАТОРИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Протокол №3
от «31» мая 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
Тагировой И.В.
«02» июня 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МБОУ «ЗСШ» № 01-16/206
от «03» июня 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Учитель Рерих Владимир Филиппович

Учебный год 2022 / 2023

Класс 4-Б

Название учебного предмета Физическая культура

Количество часов в год 102

Количество часов в неделю 3

Пояснительная записка

Рабочая программа предназначена для обучения физической культуре учащихся 4-Б классов общеобразовательных учреждений. Программа составлена на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования по физической культуре, рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

На изучение предмета Физическая культура отводится 102 часа в год (3 часа в неделю), согласно Учебному плану МБОУ «ЗСШ», утвержденному приказом директора школы от 03.06.2022 г. №01-16\206.

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 4-х классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;

формирование уважительного отношения к культуре других народов;

развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;

развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;

развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

2. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и строевые приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение и перестроение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали», «противоходом», в колонну по «2» по «3».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные шаги, упражнения под музыку; упражнения на низкой перекладине – вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами; опорный прыжок (ноги врозь, переворот разгибом); элементы падений самостраховки; лазание по канату в 2 и 3 приёма; прыжки на скакалке.

Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов; бег с учётом времени-30 метров, 60 метров; 1000 метров (без учёта времени).

Броски большого мяча «медбол» снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность; на точность (в горизонтальную цель).

Прыжки: на месте и в движении (с поворотом на 90° и 180°), по разметкам, через препятствия; в длину с места, в длину с разбега; в высоту с разбега; со скакалкой.

Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; передачи низом и верхом; удары по воротам; жонглирование; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения баскетболиста без мяча в стойке; приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, попеременное ведение с остановками по сигналу; ловля и передачи мяча (от груди по прямой, с отскоком от пола, из-за головы, от плеча, двумя руками снизу, передача «крюком»); броски (с близкой и средней дистанции, с отскоком от щита и без, штрафные); подвижные игры с элементами баскетбола: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Элементы волейбола: подбрасывание, набрасывание с последующей передачей мяча двумя руками (сверху-снизу); передача и броски мяча сверху двумя руками из-за головы; передачи через сетку (двумя руками сверху); передачи в парах, на месте, в прыжке; броски мяча из различных исходных положений (сидя, стоя, 1-2-мя руками); нижняя подача; приём мяча «кулаком»; броски через сетку (нападающий удар); эстафеты с элементами волейбола; игра в «Пионербол двумя мячами», подвижные игры «Снайперы», «Охотники и утки», «Перебежка» и т.д.

Гандбол: передвижения с мячом и без мяча, приставными шагами, правым и левым боком; бег спиной вперед; ускорения; способы ведения мяча (правой и левой рукой, попеременное ведение); ловля мяча одной и двумя руками; передачи мяча (одной и двумя руками) сверху, снизу, из-за головы; броски из различных исходных положений (сидя, стоя, одной и двумя руками); броски по воротам (опорный, безопорный, в прыжке, с вращением); скрытые броски и броски по номерам; штрафные броски 7 и 9 метров; отбор мяча; эстафеты с мячами; игра по упрощённым правилам.

Общеразвивающие упражнения (**ОРУ**), упражнения с общефизической и специальной направленностью (**ОФП** и **СФП**), а также силовые упражнения, направлены на развитие физических и специальных качеств у детей - силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости, реакции, прилежания и трудолюбия., которые вырабатываются у учащихся в период всесторонней физической активности, либо в результате систематических занятий спортом.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Тема раздела	Количество часов
1.	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	14
2.	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА	12
3.	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	18
4.	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	20
5.	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	38
ИТОГО:		102

№ урока	4-Б				ТЕМА УРОКА
	П	Ф			
Спортивные игры (баскетбол) - 6 ч					
1					Беседа по Т.Б. Баскетбол. ОФП и СФП: стойки, повороты, передвижения, ведение, передачи, броски. Уч. игра
2					Т.Б. ОФП и СФП. Виды передач и ловля мяча \на месте и в движении\.. Ведение. Броски. Двойной шаг. Уч. игра
3					Т.Б.ОФП и СФП. Ловля-передача на месте и в движении в парах. Виды ведения. Двойной шаг. Учебная игра.
4					.Т.Б. СФП и ТТД баскетболиста Ведение, ловля, передача в парах, Отбор мяча \в парах\.. Штрафные. Игра.
5					Т.Б. СФП. Ловля-передача. Броски с близкой дистанции. Штрафные. Отбор . Двойной шаг. Прессинг. Игра
6					Т.Б. ОФП и СФП. Контроль – ТТД баскетболиста. Учебная игра.
Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики – 2 ч.					
7					Беседа по Т.Б.ОФП. СФП легкоатлета. Легкоатлетические эстафеты.
8					Т.Б.ОФП. Контроль–наклон вперёд из и. п. стоя на скамейке. Подвижные игры с элементами л\атлетики.
Легкая атлетика – 6 ч					
9					Беседа по ТБ на уроках л\атлетике. Старт \низкий, высокий\.. Бег 30 и 60м. Эстафеты. .
10					Т.Б.ОФП и СФП бегуна. Контроль- бег 30 м. Игра «Доджбол»..
11					Т.Б.ОФП и СФП метателя. Обучение технике метания мяча на дальность. Прыжки в длину с места. Эстафеты..
12					Т.Б.ОФП и СФП прыгуна. Метание мяча на дальность. Контроль-прыжок в длину с места. Эстафеты.
13					Т.Б.ОФП и СФП бегуна. Выход со старта, финиш на 60 м. Метание мяча в цель. Игра.
14					Т.Б.ОФП и СФП. Контроль-бег 60 м. Легкоатлетические эстафеты.
Спортивные игры (гандбол)- 6 ч.					
15					Гандбол. Беседа по Т.Б.. Ловля и передача мяча на месте и в движении \в парах\..Ведение. Правила. Игра.
16					Т.Б.ОФП и СФП гандболиста. Ведение. Передачи на месте и в движении. Изучение техники бросков. Игра.
17					Т.Б.СФП. Ведение, передачи. «Тройной шаг» .Броски-опорный и в прыжке. Учебная игра.
18					Т.Б.СФП. Ведение, ловля, передача. «Тройной шаг» с атакой ворот по номерам.. Отбор мяча. Игра.
19					Т.Б. СФП.ТТД гандболиста. Отбор. Прессинг. Уч. игра.

20					Т.Б. СФП. Контроль-ТТД гандболиста. Учебная игра.
Спортивные игры (волейбол-пионербол) - 5ч					
21					Беседа по Т.Б.ОФП и СФП. Приём- передача двумя руками \сверху-снизу\ Правила. Расстановка. Пионербол.
22					Т.Б.ОФП и СФП . Приём- передача мяча двумя руками \сверху-снизу\ . Подача \прямая снизу\ Пионербол.
23					Т.Б.ОФП и СФП. Приём-передача через сетку \ сверху-снизу\ . Атакующие броски \удары\ . Подача мяча. Игра
24					Т.Б.ОФП и СФП. Приём-передача мяча в парах, на месте и в движении. Подача. Приём « кулаком ».
25					Т.Б. ОФП и СФП. Приём-передача \в парах\ через сетку. Атакующие броски \удары\ .Блок. Подача. Учебная игра.
Подвижные игры с элементами спортивных игр (футбол) - 2 ч					
26					Беседа по Т.Б. Футбол. Удар «щёчкой»\внутренней стороной стопы\ по неподвижному мячу. Правила. Игра.
27					ТБ. ОФП и СФП футболиста. Удар «щёчкой» по катящемуся мячу. Жонглирование мячом. Учебная игра.
Кроссовая подготовка - 5 ч.					
28					Беседа по Т.Б.Строевые упражнения. Равномерный бег в чередовании с ходьбой до 600 метров. «Доджбол».
29					Т.Б. Строевые упражнения. ОРУ. Кросс по слабопересеченной местности до 800м. Игра «Попади в мишень».
30					Т.Б. Строевые упражнения. ОРУ. Кросс по пересечённой местности. до 800 м. Игры.
31					Т.Б. ОРУ. Строевые упражнения. Бег в чередовании с ходьбой до 900 м.. Игра «Метатели.»
32					Т.Б. ОРУ. Строевые упражнения .Контроль- бег 1000 м. без учёта времени. Игра «Кто дальше бросит».
Гимнастика с основами акробатики – 4 ч.					
33					Гимнастика. Беседа по Т.Б. Строевые упражнения. ОРУ. Висы. Подтягивание. Игра» Раки» .
34					Т.Б.Строевые упражнения. ОРУ. Контроль- подтягивание. Висы..Эстафеты с элементами акробатики.
35					Т.Б. Строевые упражнения .ОРУ. Бревно. Ходьба, повороты \ прыжком\ сед, приседания, соскок. Игра..
36					Т.Б. Строевые упражнения. ОРУ. Контроль выполнения элементов на бревне. Акробатические эстафеты.
Лёгкая атлетика- 2 ч					
37					Лёгкая атлетика. Беседа по Т.Б.ОФП. Прыжок в высоту способом »Перешагивание». Эстафеты с мячами.
38					Т.Б. ОФП. Прыжок в высоту способом «Перешагивание» . Контроль. Веселые старты.

Спортивные игры (гандбол) - 4 ч				
39				Гандбол. Беседа по ТБ.СФП. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение. Броски. Игра..
40				Т.Б. ОФП. СФП. Ловля, передача, ведение . «Тройной шаг.» Броски с опорой. Штрафные. Учебная игра.
41				Т.Б. ОФП СФП. Ловля-передача мяча на месте и в движении. Броски в прыжке \ по номерам \. Учебная игра.
42				Т.Б. ОРУ. Контроль ТТД гандболиста-ведение мяча, ловля-передача, «тройной шаг»,броски. Учебная игра.
Спортивные игры (баскетбол) - 3 ч				
43				Баскетбол. Беседа по Т.Б.ОФП. Ведение, ловля и передача мяча на месте в движении. Штрафные. Эстафеты.
44				Т.Б.СФП. Ведение, передачи. Двойной шаг. Броски в корзину с малой и средней дистанции. Учебная игра.
45				Т.Б.СФП. Контроль ТТД баскетболиста-ведение, передачи, двойной шаг, броски (в кольцо). Игра.
Спортивные игры (элементы волейбола) - 2 ч				
46				Волейбол. Беседа по ТБ. ОФП. Приём-передача в парах после подбрасывания мяча . Эстафеты..
47				Т.Б. ОФП и СФП.. Контроль ТТД волейболиста. Эстафеты с элементами волейбола.
Гимнастика с основами акробатики - 9 ч				
48				Гимнастика. Беседа по Т.Б.Строевые упражнения. Кувырки. Перекаты. Акробатика в эстафетах.
49				Т.Б. ОФП. Акробатика- кувырки, перекаты, «берёзка», .гимнастический «мост»\с и.п.-лёжа на спине\ . Эстафеты
50				Т.Б. ОФП. Строевые упражнения.. Контроль акробатических элементов. Эстафеты с элементами акробатики.
51				Т.Б. ОФП. Строевые упражнения. Опорный прыжок на горку из гимнастических матов. Силовые игры.
52				Т.Б.ОФП. Опорный прыжок -в упор стоя на козле на коленях. Соскок \прогнувшись\ .Эстафеты с акробатикой.
53				Т.Б.ОФП. Контроль- опорный прыжок в упор стоя на коленях ,соскок «прогнувшись» . Эстафеты с обручами.
54				Т.Б.ОФП. Передвижение по гимнастической стенке вверх-вниз, вправо-влево. Опорный прыжок\ноги врозь.
55				Т.Б.ОФП. Совершенствование прыжка «ноги врозь» и изучение техники прыжка«переворот разгибом».Игры.
56				Т.Б.ОФП. Контроль опорных прыжков «ноги врозь» и «переворот-разгибом» .Игры и эстафеты с акробатикой.
Подвижные игры с элементами гимнастики, основами акробатики, группировкой и самостраховкой - 9ч				
57				Подвижные игры. Беседа по Т.Б. ОРУ. Изучение самостраховки при падения вперёд. Игра «Бой петухов».
58				Т.Б. ОРУ. Изучение самостраховки при падении назад. Игра «У медведя во бору». Эстафеты с мячом.

59					Т.Б. ОРУ. Строевые упражнения. Самостраховка при падении влево. Силовая подготовка. Игра «Змейка».
60					Т.Б. ОРУ. Перестроения. Варианты самостраховки при падении в право. Эстафеты. Игра «Совушка».
61					Т.Б. ОРУ. Группировка при повороте вперёд –назад \низкий партер\ . Игра «Не урони мешочек».
62					Т.Б. ОРУ. Группировка при повороте через партнёра вправо-влево. Эстафеты.
63					Т.Б. ОРУ. Совершенствование навыков падения в группировке. Эстафеты. Игра «Через холодный ручей».
64					Т.Б. ОРУ. Совершенствование навыков падения в группировке на скорость. Игра «Пройди бесшумно».
65					Т.Б. Перестроения. ОРУ. Контроль элементов самостраховки. Эстафеты на развитие силы и координации.
Гимнастика с основами акробатики -5 ч					
66					Гимнастика. Беседа по Т.Б. ОРУ. Строевые упражнения. Лазание по канату в 2 приёма. Весёлые старты. .
67					Т.Б. ОФП. Перестроения на месте и в движении. Лазание по канату в 3 приёма. Эстафеты с акробатикой.
68					Т.Б. ОРУ. Строевые упражнения. Контроль-лазание по канату в 2 и 3 приёма. Игра» Третий лишний».
69					Т.Б. ОРУ под музыку. Перестроения. Танцевальные шаги \мягкий, перекатный, шаги польки\ . Эстафеты.
70					Т.Б. ОРУ. под музыку. Танцевальные шаги \мягкий, перекатный, шаги вальса и польки.\ .Контроль. Игры..
Подвижные игры с элементами спортивных игр –7 ч					
71					Баскетбол. Беседа по Т.Б.ОФП. Ведение, передачи в парах на месте в движении, остановки. Броски. Игра.
72					Т.Б. ОРУ. Попеременное ведение мяча с обводкой, .пере-дачи мяча. Двойной шаг. Броски. Эстафеты.
73					Т.Б. ОРУ. Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Штрафные. Игра.
74					Гандбол. Т.Б. ОРУ. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в створ ворот. Учебная игра.
75					Т.Б. ОРУ. Ловля и передача мяча в парах. Тройной шаг. Броски с опорой и в прыжке .Эстафеты с мячами..
76					Т.Б. ОРУ. Передвижения, остановки, повороты с мячом Амплуа игроков. Атака ворот. Штрафные 7 и 9 м. Игра.
77					Т.Б. ОРУ. ТТД гандболиста. Отбор мяча. Прессинг. Заслон. Учебная игра по упрощённым правилам.
Кроссовая подготовка – 7 ч					
78					Кроссовая подготовка. Беседа по Т.Б. ОРУ. Бег в чередовании с ходьбой. Эстафеты с мячом.
79					Т.Б. ОРУ. Бег в чередовании с ходьбой 50м. на 50м.\2-3 минуты\ Силовая подготовка . Игры.
80					Т.Б. ОРУ. Медленный \равномерный\ бег 400м. Развитие выносливости. ОФП. Игра »Попади в мишень».
81					Т.Б. ОРУ. Строевые приёмы..Равномерный, медленный бег до 5 мин. ОФП по «станциям». Эстафеты.

82					Т.Б. ОРУ. Равномерный бег по пересечённой местности до 6-7 мин. Развитие выносливости. Эстафеты с мячом.
83					Т.Б. ОРУ. Перестроения. Вработывание \равномерный бег до 1000м\, ОФП. Эстафеты.
84					Т.Б. ОРУ. Строевые приёмы.. Кросс по пересеченной местности 1км.Контроль. ОФП. Игра .
Спортивные игры (футбол)-3 часа					
85					Футбол. Беседа по Т.Б. СФП. Остановка катящегося мяча. Ведение мяча. Уч. игра.
86					Т.Б. ОФП и СФП.. Приём и передача мяча внутренней стороной стопы. Жонглирование. Игра»Слалом мячей»
87					Т.Б.ОФП. Контроль ТТД футболиста.. Игра «Метко в цель». Игра.
Легкая атлетика – 6 ч					
88					Лёгкая атлетика. Беседа по Т.Б. ОРУ. Ходьба и бег с изменением темпа. Контроль- прыжок в длину с места.
89					Т.Б. ОРУ. Челночный бег 3x10 м. Контроль-метание на дальность. Прыжки на скакалке. Игра «Мышеловка».
90					Т.Б. ОРУ. Контроль-бег 30 м. Эстафеты с передачей эстафетной палочкой. Игра «Пятнашки».
91					Т.Б. ОРУ. Контроль-прыжок в длину с разбега. Игра «Пустое место».Эстафеты с мячами.
92					Т.Б. ОРУ. Контроль- бросок набивного мяча (1 кг.) на дальность. Силовая подготовка. Эстафеты с метанием.
93					Т.Б. ОРУ. ОФП. Контроль-бег 60 м. Прыжки в длину с разбега. Челночный бег 3\10 м. Игра «Пустое место».
Спортивные игры (гандбол) -3 ч.					
94					Гандбол. Беседа по Т.Б. СФП. Ловля и передача мяча в парах. Тройной шаг. Броски с опорой . Игра.
95					Т.Б. СФП. Передвижения, остановки, повороты с мячом Амплу игроков. Атака ворот. Штрафные. Игра.
96					Т.Б. ОРУ. Контроль ТТД гандболиста. Отбор мяча. Виды прессинга. « Скрест». Учебная игра.
Спортивные игры (баскетбол) – 3 ч.					
97					Баскетбол. Беседа по Т.Б.СФП.. Ведение, передачи в парах на месте в движении, остановки. Броски. Игра.
98					Т.Б. ОРУ. Попеременное ведение мяча с обводкой, .пере-дачи мяча. Двойной шаг. Броски. Эстафеты с мячом.
99					Т.Б. ОРУ. Контроль ТТД баскетболиста (ведение мяча, передачи, броски, двойной шаг) Штрафные. Уч.игра.
Спортивные игры (волейбол-пионербол)-3 ч.					
100					Волейбол. Беседа по Т.Б.ОФП. Приём-передача двумя руками сверху(над собой, в парах). Подача. Уч. игра.
101					Т.Б.СФП. .Приём-передача двумя руками снизу. Приём мяча « кулаком».Подача снизу. Броски. Пионербол

102					Т.Б.ОФП. Контроль ТТД(приём-передача, подача).Блок. Подача сверху..Броски (нападающий удар). Пионербол.	
-----	--	--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--