

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №7»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Подвижные игры»

(начальное общее образование 1-3 классы)

Ангарск

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Занятия подвижными играми направлены на всестороннюю физическую подготовку, на совершенствование основ техники в изучаемом виде спорта, а также на ознакомление с новыми видами подвижных игр и спортивных подводящих игр. Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Подвижные игры» для учащихся 1-3 классов разработана на основе:

- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-4 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича (2010г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

Программа спортивно-оздоровительного направления «Подвижные игры» во внеурочной деятельности для учащихся начальных классов, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья младших школьников, целью, которой является:

- способствовать всестороннему физическому развитию;
- способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Основные задачи:

1.Оздоровительная задача.

Укрепление здоровья.

Совершенствование физического развития.

2.Образовательная задача.

Обучение основам техники и тактики подвижных игр.

Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

3.Воспитательная задача.

Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям подвижным играм.

Воспитание моральных и волевых качеств.

Программа «подвижные игры» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих

возрастно - половые и индивидуальные особенности детей.

-принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.

-принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия подвижными играми свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Место программы в учебном плане.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 1-3 класса. Общее число часов для изучения программы «Подвижные игры» – 101 час: в 1 классе – 33 часа (1 часа в неделю), во 2 классе – 34 часа (1 часа в неделю), в 3 классе – 34 часа (1 часа в неделю).

Содержание программы.

Подвижные игры - один из наиболее массовых и любимых видов деятельности на уроках физической культуры в младших классах. Занятия подвижными играми улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в пионербол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

В предложенной программе представлены следующие виды подвижных игр:

1 класс:

1. Охотники и утки Цель игры: развитие глазомера, ловкости.
2. Лови-бросай! Цель игры: развитие ловкости, координации движений.

3. Удочка. Цель игры: развитие ловкости, координации движений.
4. Гуси-лебеди. По цели и характеру является разновидностью игры «Ловишка» (салка, пятнашка).
5. Караси и щука. По цели и характеру напоминает игру «Ловишка».
6. Кружева. По цели и характеру является одной из разновидностей игры «Ловишки» («Пятнашки»).
7. Дедушка-рожок. По цели и характеру является разновидностью игры «Ловишка».
8. Попробуй поймай. По цели и характеру является разновидностью игры «Ловишка».
9. Кто быстрее? Цель игры: обучение основным видам движения (прыжкам), развитие координации движения и ловкости, тренировка глазомера.
10. Прихлопни комара. Цель игры: обучение основным видам движения (прыжкам), развитие координации движения и ловкости, тренировка глазомера.
11. Мяч в кругу. Цель игры: обучение передвижению, развитие ловкости, умение бросания мяча.
12. День и ночь. Цель игры: развитие силовой выносливости, быстроты реакции.

2 класс:

1. «Мяч соседу». Цель игры: развитие ловкости, умение бросания мяча.
2. «Гуси-лебеди». По цели и характеру является разновидностью игры «Ловишка» (салка, пятнашка).
3. «Гонка мячей по кругу». Цель игры: развитие ловкости, координации движений.
4. «Кружева». По цели и характеру является одной из разновидностей игры «Ловишки» («Пятнашки»).
5. «Десятки»
6. «Попробуй поймай». Цель игры: развитие ловкости, умение бросания мяча.
7. «Прихлопни комара». Цель игры: обучение основным видам движения (прыжкам), развитие координации движения и ловкости, тренировка глазомера.
8. «10 передач». Цель игры: развитие ловкости, координации движений.
9. «Съедобное – несъедобное». Цель игры: развитие ловкости, умение бросания мяча.
10. «Караси и щука». По цели и характеру напоминает игру «Ловишка».
11. «Лови-бросай!..». Цель игры: развитие ловкости, координации движений.
12. «Передал – садись»
13. «Кого назвали, тот и ловит». Цель игры: развитие ловкости, координации движений.
14. «Горячий мяч». Цель игры: развитие ловкости, умение бросания мяча.
15. «Мяч водящему». Цель игры: развитие ловкости, координации движений.
16. «День и ночь». Цель игры: развитие силовой выносливости, быстроты реакции.
17. «У кого меньше мячей!». Цель игры: развитие ловкости, координации движений.
18. «Удочка». Цель игры: развитие ловкости, координации движений.
19. «Стой!». Цель игры: развитие глазомера, скорости реакции.
20. «5 подач точно в цель!». Цель игры: развитие глазомера, ловкости.
21. «Играй, играй - мяч не теряй!»

3 класс:

1. «Горячий мяч». Цель игры: развитие ловкости, умение бросания мяча.
2. «Успей поймать!» Цель игры: развитие ловкости, умение бросания мяча.
3. «Снайперы. Цель игры: развитие ловкости, координации движений.
4. «Перестрелка». Цель игры: развитие ловкости, координации движений.
5. «Попробуй поймай». Цель игры: развитие ловкости, скорости реакции.
6. «У кого меньше мячей!». Цель игры: развитие ловкости, скорости реакции.
7. «Играй, играй мяч не теряй». Цель игры: отработка умения ловить мяч.
8. «Сумей принять!» Цель игры: отработка умения ловить мяч.
9. «Мяч водящему». Цель игры: отработка тактических приёмов.
10. «Попади мячом в обруч». Цель игры: развитие глазомера, ловкости.
11. «Подвижная цель». Цель игры: развитие глазомера, ловкости.
12. «Ловишка с мячом». По цели и характеру напоминает игру «Ловишка».
13. «Вызов номеров». По цели и характеру напоминает игру «Ловишка».

В предложенной программе выделяются четыре раздела:

Теоретические знания.

Общая физическая подготовка.

Специальная подготовка.

Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «теоретические знания» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «общефизической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «специальной подготовки» представлен материал по пионерболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

- контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.

- нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения.

Значение подвижных игр и пионербола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки.

Место и время проведения общеразвивающих и специальных упражнений во время тренировочных занятий.

-Подбор упражнений и составление комплекса общеразвивающих и специальных упражнений для различных видов спорта.

Общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое воспитание и развитие основных физических качеств:

Для развития силы - упражнения с предметами и без предметов, снарядах и со снарядами в парах.

Для развития быстроты-упражнения на быстроту двигательной реакции, разновидности спортивных и подвижных игр.

Для развития выносливости - длительный бег умеренной и переменной интенсивности.

Для развития ловкости и гибкости-упражнения с высокими требованиями к координации и амплитуде движений.

Планируемый результат освоения программы «Подвижные игры».

ЛИЧНОСТНЫЕ.

- положительное отношение к систематическим занятиям волейболом;
- понимание роли волейбола в укреплении здоровья.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- Рассказывать об истории развития спортивных игр в России;
- Рассказывать о правилах личной гигиены, профилактики травматизма
- Технически правильно выполнять двигательные действия в подвижных играх.
- Играть в пионербол по упрощенным правилам.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

Следовать при выполнении задания инструкциям учителя

Понимать цель выполняемых действий

Различать подвижные и спортивные игры

Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

**Тематическое планирование
1 класс**

№	Тема урока	
1	Инструктаж по ТБ по подвижным играм, пионерболу. Ознакомление с правилами игр. Строевые упражнения	
2	Теоретические сведения. Передачи и ловля мяча. Броски мяча в парах с трёх шагов	
3	Техника перемещений. Передачи и ловля мяча. Броски мяча в парах с трёх шагов. Упражнения на пресс. Игра «Лови – бросай!..», «Караси и щука»	
4	Совершенствование техники подачи мяча и приёма после подачи. Развитие прыгучести. Игра «Гуси-лебеди», «Караси и щука»	
5	Применения обманных движений в игре. Развитие ловкости. Игра «Кружева», «Дедушка-рожок»	
6	Применения обманных движений в игре. Техника подачи мяча. Развитие ловкости. «Попробуй поймай», «Кто быстрее?»	
7	Отработка технических и тактических приёмов в игре. сторонняя игра. Развитие ловкости. «Прихлопни комара», «День и ночь», «Пионербол»	
8	Игра с применением технических и тактических приёмов игры. Общефизическая подготовка. Игра «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Пионербол»	
9	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры. Отработка технических элементов игры. Развитие прыгучести. Игра «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Пионербол»	
10	Отработка технических и тактических приёмов в игре. Применение обманных движений. 2 ^x сторонняя игра. Развитие ловкости.	
11	Применения обманных движений в игре. Совершенствование техники подачи мяча. Взаимодействие трёх игроков. 2 ^x сторонняя игра. Развитие ловкости. очков.	
12	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры. Игра «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Пионербол»	
13	Техника перемещений. Передачи и ловля мяча. Броски мяча в парах с трёх шагов. Упражнения на пресс. Игра «Лови – бросай!..», «Караси и щука»	
14	Совершенствование техники подачи мяча и приёма после подачи. Развитие прыгучести. Игра «Гуси-лебеди», «Караси и щука»	
15	Применения обманных движений в игре. сторонняя игра. Развитие ловкости. Игра «Кружева», «Дедушка-рожок»	
16	Применения обманных движений в игре. Техника подачи мяча. Развитие ловкости. «Попробуй поймай», «Кто быстрее?»	
17	Отработка технических и тактических приёмов в игре. сторонняя игра. Развитие ловкости. «Прихлопни комара», «День и ночь», «Пионербол»	

18	Игра с применением технических и тактических приёмов игры. Общефизическая подготовка. Игра «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Пионербол»	
19	Отработка технических и тактических приёмов в игре. Применение обманных движений. 2 ^x сторонняя игра. Развитие ловкости.	
20	Игра «Попробуй поймай», «Кто быстрее?», «Пионербол»	
21	Передачи и ловля мяча в парах. Игра «Прихлопни комара», «День и ночь», «Пионербол»	
22	Передачи и ловля мяча в парах. Игра «Лови – бросай!..», «Удочка», «Пионербол»	
23	Отработка технических элементов игры. Развитие силы рук (упражнения с набивными мячами).	
24	Упражнения на совершенствование техники бросков. Игра «Треугольник». Игра «Попробуй поймай», «Кто быстрее?», «Пионербол»	
25	Игра с отработкой технических элементов. Совершенствование техники подачи мяча и приёма после подачи Игра «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Пионербол»	
26	Игра с применением технических и тактических приёмов игры. Общефизическая подготовка. Игра.	
27	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры. Игра «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Пионербол»	
28	Отработка технических и тактических приёмов в игре. Игра «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Пионербол»	
29	Применения обманных движений в игре. Совер-е техники подачи мяча. Развитие ловкости.	
30	Отработка технических элементов игры. Развитие силы рук (Упражнения с набивными мячами). 2 ^x сторонняя игра.	
31	Игра с отработкой технических элементов. Совершенствование техники подачи мяча и приёма после подачи Игра «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Пионербол»	
32	Игра с применением технических и тактических приёмов игры. Общефизическая подготовка. Игра.	
33	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры. Игра «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Пионербол»	

Тематическое планирование
2 класс

№	Тема урока	
1	Инструктаж по ТБ по подвижным играм, пионерболу. Ознакомление с правилами игр. Строевые упражнения	
2	Теоретические сведения. Передачи и ловля мяча. Броски мяча в парах с трёх шагов	
3	Техника перемещений. Передачи и ловля мяча. Броски мяча в парах с трёх шагов. Упражнения на пресс. Игра «Мяч соседу».	
4	Совершенствование техники подачи мяча и приёма после подачи. Развитие прыгучести. Игра «Гуси-лебеди», «Гонка мячей по кругу»	
5	Применения обманных движений в игре. Развитие ловкости. Игра «Кружева», «Десятки»	
6	Применения обманных движений в игре. Техника подачи мяча. Развитие ловкости. «Попробуй поймай», «Кто быстрее?»	
7	Отработка технических и тактических приёмов в игре. Развитие ловкости. «Прихлопни комара», «Пионербол»	
8	Игра с применением технических и тактических приёмов игры. Общефизическая подготовка. Игра «10 передач», «Пионербол»	
9	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры. Отработка технических элементов игры. Развитие прыгучести. Игра «10 передач», «Пионербол»	
10	Отработка технических и тактических приёмов в игре. Применение обманных движений. 2 ^x сторонняя игра. Развитие ловкости.	
11	Применения обманных движений в игре. Совершенствование техники подачи мяча. Взаимодействие трёх игроков. 2 ^x сторонняя игра. Развитие ловкости. очков.	
12	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры. Игра «Съедобное - несъедобное», «Караси и щука», «Пионербол»	
13	Техника перемещений. Передачи и ловля мяча. Броски мяча в парах с трёх шагов. Упражнения на пресс. Игра «Лови-бросай!..», «Передал - садись»	
14	Совершенствование техники подачи мяча и приёма после подачи. Развитие прыгучести. Игра «Гуси-лебеди», «Кого назвали, тот и ловит»	
15	Применения обманных движений в игре. сторонняя игра. Развитие ловкости. Игра «Кружева», «Горячий мяч»	
16	Применения обманных движений в игре. Техника подачи мяча. Развитие ловкости. «Попробуй поймай», «Мяч водящему»	
17	Отработка технических и тактических приёмов в игре. сторонняя игра. Развитие ловкости. «Прихлопни комара», «День и ночь», «Пионербол»	

18	Игра с применением технических и тактических приёмов игры. Общефизическая подготовка. Игра «Передал – садись», «Пионербол»	
19	Отработка технических и тактических приёмов в игре. Применение обманных движений. 2 ^x сторонняя игра. Развитие ловкости.	
20	Игра «Попробуй поймай», «Кто быстрее?», «Пионербол»	
21	Передачи и ловля мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей!» «Пионербол»	
22	Передачи и ловля мяча в парах. Игра «Лови – бросай!..», «Удочка», «Пионербол»	
23	Отработка технических элементов игры. Развитие силы рук (упражнения с набивными мячами).	
24	Упражнения на совершенствование техники бросков. Игра «Треугольник». Игра «Стой!», «Кто быстрее?», «Пионербол»	
25	Игра с отработкой технических элементов. Совершенствование техники подачи мяча и приёма после подачи Игра «5 подач точно в цель!» «Пионербол»	
26	Игра с применением технических и тактических приёмов игры. Общефизическая подготовка. Игра.	
27	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры. Игра «5 подач точно в цель!» «Пионербол»	
28	Отработка технических и тактических приёмов в игре. Игра «5 подач точно в цель!», «Пионербол»	
29	Применения обманных движений в игре. Совершенствование техники подачи мяча. Развитие ловкости.	
30	Отработка технических элементов игры. Развитие силы рук (Упражнения с набивными мячами). 2 ^x сторонняя игра.	
31	Игра с отработкой технических элементов. Совершенствование техники подачи мяча и приёма после подачи Игра «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Пионербол»	
32	Игра с применением технических и тактических приёмов игры. Общефизическая подготовка. Игра.	
33	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры. Игра «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Пионербол»	
34	Отработка технических и тактических приёмов в игре. Игра «Играй, играй - мяч не теряй!», «Пионербол»	

**Тематическое планирование
3 класс**

№	Тема урока	
1	Инструктаж по ТБ по подвижным играм, пионерболу. Ознакомление с правилами игр. Строевые упражнения	
2	Теоретические сведения. Передачи и ловля мяча. Броски мяча в парах с трёх шагов	
3	Техника перемещений. Передачи и ловля мяча. Броски мяча в парах с трёх шагов. Упражнения на пресс. Игра «Горячий мяч», «Успей поймать!»	
4	Совершенство техники подачи мяча и приёма после подачи. Развитие прыгучести. Игра «Горячий мяч», «Успей поймать!»	
5	Применения обманных движений в игре. Развитие ловкости. Игра «Снайперы», «Перестрелка»	
6	Применения обманных движений в игре. Техника подачи мяча. Развитие ловкости. «Попробуй поймай», «У кого меньше мячей!»	
7	Отработка технических и тактических приёмов в игре. сторонняя игра. Развитие ловкости. «Играй, играй мяч не теряй», «Пионербол»	
8	Игра с применением технических и тактических приёмов игры. Общефизическая подготовка. Игра «Сумей принять!», «Пионербол»	
9	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры. Отработка технических элементов игры. Развитие прыгучести. Игра «Сумей принять!», «Пионербол»	
10	Отработка технических и тактических приёмов в игре. Применение обманных движений. 2 ^x сторонняя игра. Развитие ловкости.	
11	Применения обманных движений в игре. Совершенствование техники подачи мяча. Взаимодействие трёх игроков. 2 ^x сторонняя игра. Развитие ловкости..	
12	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры. Игра «Перестрелка», «Пионербол»	
13	Техника перемещений. Передачи и ловля мяча. Броски мяча в парах с трёх шагов. Упражнения на пресс. Игра «Лови-бросай!..», «Мяч водящему»	
14	Совершенствование техники подачи мяча и приёма после подачи. Развитие прыгучести. Игра «Попади мячом в обруч», «Подвижная цель»	
15	Применения обманных движений в игре. сторонняя игра. Развитие ловкости. Игра «Ловишка с мячом», «Вызов номеров»	
16	Применения обманных движений в игре. Техника подачи мяча. Развитие ловкости. «Попробуй поймай», «Кто быстрее?»	
17	Отработка технических и тактических приёмов в игре. сторонняя игра. Развитие ловкости. «Снайперы», «Пионербол»	

18	Игра с применением технических и тактических приёмов игры. Общефизическая подготовка. Игра «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Пионербол»	
19	Отработка технических и тактических приёмов в игре. Применение обманных движений. 2 ^x сторонняя игра. Развитие ловкости.	
20	Игра «Попробуй поймай», «Кто быстрее?», «Пионербол»	
21	Передачи и ловля мяча в парах. Игра «Гонка мячей по кругу», «Пионербол»	
22	Передачи и ловля мяча в парах. Игра «Лови – бросай!..», «Удочка», «Пионербол»	
23	Отработка технических элементов игры. Развитие силы рук (упражнения с набивными мячами).	
24	Упражнения на совершенствование техники бросков. Игра «Треугольник». Игра «Попробуй поймай», «Кто быстрее?», «Пионербол»	
25	Игра с отработкой технических элементов. Совершенствование техники подачи мяча и приёма после подачи Игра «Точная подача», «Пионербол»	
26	Игра с применением технических и тактических приёмов игры. Общефизическая подготовка. Игра.	
27	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры. Игра «Гонка мячей по кругу», «Пионербол»	
28	Отработка технических и тактических приёмов в игре. Игра «Снайперы», «Пионербол»	
29	Применения обманных движений в игре. Совершенствование техники подачи мяча. Развитие ловкости.	
30	Отработка технических элементов игры. Развитие силы рук (Упражнения с набивными мячами). 2 ^x сторонняя игра.	
31	Игра с отработкой технических элементов. Совершенствование техники подачи мяча и приёма после подачи Игра «Ловишка с мячом», «Вызов номеров», «Пионербол»	
32	Игра с применением технических и тактических приёмов игры. Общефизическая подготовка. Игра.	
33	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры. Игра «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Пионербол»	
34	Отработка технических и тактических приёмов в игре. Игра «Пионербол»	