

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Школа №10 «Успех» г.о. Самара

ПРИНЯТО  
на заседании  
Педагогического совета  
МБОУ Школа №10 «Успех» г.о. Самара  
Протокол № 2 от 28.08.2022

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБОУ Школа №10 «Успех» г.о. Самара  
\_\_\_\_\_ С.А. Терентьев  
Приказ № 539-о от 31.08.2022

**Рабочая программа курса  
внеурочной деятельности  
СПОРТИВНАЯ СЕКЦИЯ  
5 класс**

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Спортивная секция» разработана в соответствии с правовыми и нормативными локальными актами:

- Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утверждённым приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 (п. 19.5).

- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утверждёнными Постановлением Главного государственного санитарного врача российской федерации от 29.12.2010г. № 189.

- Письмом Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011 г. № 03-296 “Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования”.

Работа внеурочной деятельности предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Для учащихся посещающих внеурочную деятельность ставятся частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой, выполнение нормативных требований по видам подготовки, закаливание организма.

Учебное время по видам подготовки распределено таким образом, чтобы текущие темы совпадали с годовым планированием уроков физкультуры, что дополнительно стимулирует учащихся к занятиям и повышению уровня подготовки по тому или иному виду спорта.

### Цель:

- совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно-сосудистой, дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата.
- повышение сопротивляемости организма человека неблагоприятным влияниям внешней среды.

### Задачи:

- Укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию.
- Обучение жизненно-важным двигательным навыкам и умениям.
- Воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений.

## 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Спортивная игра выступает как метод закрепления и совершенствования навыка, выполняемого в повышенном эмоциональном состоянии, в изменяющихся ситуациях, при внешних противодействиях.

Последовательность применения обучению основным элементам в спортивных играх на занятиях по внеурочной деятельности должна быть спланирована заранее.

Выбор игры зависит главным образом от тех педагогических задач, которые ставятся перед занятием. Немаловажное значение имеет подготовленность класса (физическая и техническая). Необходимо чётко знать, что занимающиеся могут и что ещё не в их силах сделать. Подбор игр зависит также и от того, где проводится игра (в спортивном зале, на открытой площадке), от наличия соответствующего инвентаря и оборудования.

Включая тот или иной элемент двигательного действия данной спортивной игры, важно следить, чтобы основная структура движения в ходе игры не нарушалась. Не следует, к примеру, в игре закреплять движения с максимальными усилиями, если это не проделывалось на занятии при формировании навыка.

Определение результатов игры, выявление ошибок, неверных действий имеют большое воспитательное значение. При подведении итогов важно учитывать не только быстроту, но и качество выполнения игровых действий.

Объектом соревновательной деятельности являются показатели качества выполнения элементов или целостных двигательных действий («кто правильнее», «кто точнее» и т. п.).

Большое значение при обучении основным элементам имеет зрительное и слуховое восприятие изучаемого двигательного действия (наглядность). Использование зрительной, звуковой, словесной и двигательной наглядности зависит от этапа обучения. Как правило, на этапах ознакомления и начального разучивания двигательного действия она применяется гораздо чаще, а на этапе совершенствования используется для исправления появившихся ошибок.

### **3. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Занятия проходят 1 раз в неделю, 34 часа в год

Данная программа представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности школьников и предназначена для реализации в основном звене. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий.

Программа рассчитана на 34 ч и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям и проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками. Программа внеурочной деятельности рассчитана на учащихся 5-9 классов (10-15 лет).

### **4. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Универсальными компетенциями** учащихся по курсу «Спортивная секция» являются:

- ✓ умения организовывать 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 курса 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 по курсу «Спортивная секция» являются следующие умения:

✓ характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

✓ находить ошибки при выполнении учебных заданий, 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 её 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 по курсу «Спортивная секция» являются следующие умения:

✓ представлять спортивные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

✓ оказывать помощь 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;

#### **К средствам наглядности при обучении относятся:**

- Показ двигательного действия учителем (или учеником по заданию учителя). В основе обучения с помощью показа лежит подражание. При показе двигательного действия в целом или отдельных его элементов учителю необходимо соблюдать

следующие требования:

- показ всегда необходимо сочетать с методами использования слова, это позволяет избежать слепого копирования, словесная информация должна быть немногословной, адресной и на языке, понятном для учащихся;

- содержание показа должно соответствовать задачам обучения: а) первый показ, как правило, должен давать целостное представление о технике и основных правилах в данной спортивной игре;

- в дальнейшем, когда необходимо обратить внимание учеников на отдельные движения и акцентированные усилия, в показе подчёркиваются именно эти моменты;

- для большей наглядности иногда показывают лишь часть изучаемого действия, уменьшают скорость движения, делают паузы;

- следует больше внимания уделять имитационному показу, который облегчает восприятие основы и деталей техники двигательного действия;

- недопустим небрежный, неточный показ, так как он может быть принят учениками за образец, которому надо подражать;

- поручать показ упражнения ученику нужно в следующих случаях: а) если учитель по состоянию здоровья не может хорошо выполнить действие; б) когда необходимо снять предубеждение учеников в невыполнимости задания;

*Наглядные пособия* (рисунки, изображения последовательности движений, составляющих действие, учебные видеофильмы и т. п.). Демонстрация наглядных пособий обладает преимуществом перед показом при необходимости акцентировать внимание учащихся на конкретном элементе в обучении определённой тактике в игре. Для получения результатов наглядного восприятия полезны вопросы учителя и ответы учащихся.

## **5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

### **1. Футбол – 4 часа.**

Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой.

Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения.

Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.

Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.

### **2. Гандбол - 4 часов.**

Ручной мяч. Основные правила игры.

Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении и защите.

Стойки и перемещения, остановки. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении. Ведение мяча и бросок. Отбор и выбивание мяча. Блокирование броска. Игра вратаря. Подготовка к соревнованиям. Соревнования.

### **3. Шашки - 3**

Краткая история шашек. Шахматная доска и фигуры. Ходы и взятие фигур

Цель и результат шашечной партии. Общие принципы разыгрывания партии. Особенности хода «дамки». Тактические приемы и особенности их применения Шашечный турнир

### **4. Шахматы - 5**

Краткая история шахмат. Шахматная доска и фигуры. Начальная расстановка фигур. Ходы и взятие фигур. Шахматная нотация. Цель шахматной партии. Ценность шахматных фигур. Техника матования одинокого короля. Достижение мата без

жертвы материала. Шахматная комбинация. Игра всеми фигурами из начального положения.

### **3. Волейбол –6 часов.**

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом.

Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.

Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование. Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.

Контрольные игры и соревнования.

### **4. Настольный теннис – 3 часа.**

Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры.

Техника перемещений. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач. Тренировка ударов «накат» справа и слева. Сочетание ударов. Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.

### **5. Бадминтон – 3 часа.**

Основы техники и тактики. Способы держания ракетки. Игровые стойки в бадминтоне. Передвижения по площадке. Техника выполнения ударов.

Техника выполнения подачи. Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.

### **6. Баскетбол –6 часов.**

Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения.

Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.

Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения.

Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Взаимодействие игроков с заслонами

## **6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№	Наименование темы	Всего по программе
<b>I</b>	<b>Футбол.</b>	<b>4</b>
1	Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения.	1
2	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.	1
3	Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	1
4	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.	1
<b>I</b>	<b>Гандбол.</b>	<b>4</b>
1	Ручной мяч. Основные правила игры. Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении и защите.	1
2	Стойки и перемещения, остановки. Ловля и передача мяча	1

.	двумя руками на месте и в движении.	
3	Ведение мяча и бросок. Отбор и выбивание мяча. Блокирование броска.	1
4	Игра вратаря. Подготовка к соревнованиям. Соревнования.	1
<b>I</b> <b>II.</b>	<b>Шашки</b>	<b>3</b>
1	Краткая история шашек. Шахматная доска и фигуры. Ходы и взятие фигур	1
2	Цель и результат шашечной партии. Общие принципы разыгрывания партии.	1
3	Особенности хода «дамки». Тактические приемы и особенности их применения. Шашечный турнир	1
<b>I</b> <b>V.</b>	<b>Шахматы</b>	<b>5</b>
1	Краткая история шахмат. Шахматная доска и фигуры. Начальная расстановка фигур.	1
2	Ходы и взятие фигур. Шахматная нотация. Цель шахматной партии.	1
3	Ценность шахматных фигур. Техника матования одиночного короля.	1
4	Достижение мата без жертвы материала. Шахматная комбинация.	1
5	Игра всеми фигурами из начального положения.	1
<b>V</b> .	<b>Волейбол.</b>	<b>6</b>
1	Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.	1
2	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.	1
3	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.	1
4	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.	1
5	Командные действия. Прием подачи. Расположение игроков при приеме.	1
6	Контрольные игры и соревнования.	1
<b>V</b>	<b>Настольный теннис.</b>	<b>3</b>

<b>I.</b>		
<b>1</b> .	Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой.	1
<b>2</b>	Изучение подач. Тренировка ударов «накат» справа и слева. Сочетание ударов.	1
<b>3</b> .	Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.	1
<b>V</b> <b>II.</b>	<b>Бадминтон.</b>	<b>3</b>
<b>1</b> .	Основы техники и тактики. Способы держания ракетки. Игровые стойки в бадминтоне. Передвижения по площадке.	1
<b>2</b> .	Техника выполнения ударов. Техника выполнения подачи.	1
<b>3</b> .	Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.	1
<b>V</b> <b>III</b>	<b>Баскетбол.</b>	<b>6</b>
<b>1</b> .	Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	1
<b>2</b> .	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.	1
<b>3</b> .	Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии.	1
<b>4</b> .	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скоростиведения.	1
<b>5</b> .	Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока.	1
<b>6</b> .	Групповые действия. Взаимодействие игроков с заслонами.	1
<b>ИТОГО:</b>		<b>34</b>

## 7. ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей/ г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М.В. Маслов. – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2012. – 77с. : (Работаем по новым стандартам).



Внеурочная деятельность учащихся. Ручной мяч: пособие для учителей/ г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М.В. Маслов. – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2011 –63с. : (Работаем по новым стандартам).

Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей/ г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М.В. Маслов. – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2012 -80с. .: (Работаем по новым стандартам).

Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей/ г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М.В. Маслов. – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2012.(Работаем по новым стандартам).

Борис Грцензон, Андрей Напереевков «Шашки – это интересно», издательство «Детская литература» 2009 г.

В. Зак, Я. Длуголенский «Отдать, чтобы найти», издательство «Детская литература», 2008 г.

Каплунов Я. Л. «Секреты шашечного сундука», Санкт-Петербург, 2008 г. 4. Р. Нежметдинов «Шахматы», Казань, 2010 г.

### **8. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА:**

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических и умственных способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим и тактики, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ- это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

#### **Календарно-тематическое планирование**

№	Наименование темы	Кол-во часов	Виды занятий	УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные, личностные)	ата
<b>I.</b>	<b>Футбол.</b>	<b>4</b>		<b>Познавательные</b>	
1.	Техника передвижения. Работа с мячом. Обманные движения.		вводные занятия	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	
2.	Техника работы с мячом. Техника игры вратаря.		смешанные занятия	Осознание важности	
3.	Тактика игры в футбол. Тактика нападения.		совершенствование		

			приобретённых навыков	освоения универсальных умений	
4.	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия.		совершенствованные навыки	связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения	
II	<b>Гандбол.</b>	4		разучиваемых заданий и упражнений.	
1.	Ручной мяч. Основные правила игры. Спортивная одежда и обувь. Техника игры.		вводные занятия	<b>Коммуникативные</b>	
2.	Стойки, перемещения, остановки. Ловля и передача мяча.		смешанные занятия	Формирование способов	
3.	Ведение мяча и бросок. Отбор и выбивание мяча. Блокирование броска.		совершенствование	позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	
4.	Игра вратаря. Подготовка к соревнованиям. Соревнования.		смешанные занятия	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	
II I.	<b>Шашки</b>	3		упражнений.	
1.	Краткая история шашек. Шахматная доска и фигуры. Ходы взятие фигур		вводные занятия	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	
2.	Цель и результат шашечной партии. Общие принципы разыгрывание партии.		смешанные занятия	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией	
3.	Особенности хода «дамки». Тактические приемы и особенностей применения. Шашечный турнир		совершенствование	<b>Регулятивные</b>	
I V.	<b>Шахматы</b>	5		Умение организовать самостоятельную деятельность с	
1.	Краткая история шахмат. Шахматная доска и фигуры. Начальная расстановка фигур.		вводные занятия		
2.	Ходы и взятие фигур. Шахматная нотация. Цель шахматной партии.		занятия ознакомления с новым материалом		
3.	Ценность шахматных фигур. Техника матования одинокого короля.		смешанные занятия		

4.	Достижение мата без жертвы материала. Шахматная комбинация.	совершенство приобретения новых навыков	учетом	
----	---	---	--------	--

5.	Игра всеми фигурами из начального положения.		совершенство приобретенных навыков	требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	
<b>V</b>	<b>Волейбол.</b>	<b>6</b>		Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	
1.	Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.		вводные занятия	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	
2.	Действия с мячом.		совершенство приобретенных навыков	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	
3.	Подача мяча		совершенство приобретенных навыков	<b>Личностные</b> Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной	
4.	Техника защиты. Прием мяча. Блокирование.		смешанные занятия		
5.	Командные действия.		смешанные занятия		
6.	Контрольные игры и соревнования.		совершенство приобретенных навыков		
<b>V</b> <b>I.</b>	<b>Настольный теннис.</b>	<b>3</b>			
1.	Основы техники и тактики игры. Настольный теннис		вводные занятия		
2	Изучение подач. Тренировка ударов		совершенство приобретенных навыков		
3.	Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.		совершенство приобретенных навыков		
<b>V</b> <b>II.</b>	<b>Бадминтон.</b>	<b>3</b>			
1.	Бадминтон. Основы техники и тактики.		вводные занятия		

2.	Техника выполнения ударов и подачи.		смешанны езанятия	
3.	Свободная игра. Игра на счет.		совершенство приобретён	

			ных навыков	физических нагрузок.	
<b>Ш</b>	<b>В</b>	<b>Баскетбол.</b>	<b>6</b>		Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
	<b>1.</b>	Баскетбол. Основы техники и тактики.		вводные занятия	и развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
	<b>2.</b>	Техника владения мячом.		смешанные занятия	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
	<b>3.</b>	Броски мяча		смешанные занятия	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
	<b>4.</b>	Ведение мяча		смешанные занятия	
	<b>5.</b>	Обманные движения.		совершенствование приобретенных навыков	
	<b>6.</b>	Групповые действия.		смешанные занятия	