

Частное общеобразовательное учреждение «Школа-интернат № 25 среднего общего образования открытого акционерного общества «Российские железные дороги»

Согласовано:  
методическим советом  
протокол № 1  
от «30» 08 20 19 г.

Утверждаю:  
Директор Школы-интерната № 25  
ОАО «РЖД»  
  
Н.Л. Банных  
Приказ № 197 от  
«17» 09 2019 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа**  
**«Летающий мяч»**  
(для обучающихся 7-11 классов)

Срок реализации – 1 год.  
Направление – физкультурно-спортивное

Автор программы:  
Часовитин Станислав Сергеевич,  
педагог дополнительного образования

г. Вихоревка, 2019

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	5
3. Календарный учебный график.....	5
4. Содержание программы.....	5
5. Тематическое планирование.....	7
6. Планируемые результаты обучения.....	8
7. Оценочные материалы.....	9
8. Условия реализации программы.....	9
9. Список литературы.....	10
10. Методические материалы.....	11

## **Пояснительная записка**

### **Введение**

Волейбол как спортивная игра появился в конце прошлого века в городе Холиоке (США). Ее создатель - учитель физического воспитания Вильям Морган. Волейбол (англ. volley — летающий и ball — мяч), командная спортивная игра, в процессе которой две команды на специальной площадке, разделенной сеткой, стремятся направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника либо игрок защищающейся команды допустил ошибку.

К обучению игре в волейбол следует приступать с 12-13-летнего возраста. Для этого возраста характерно бурное развитие организма детей, увеличение роста, массы и силы мышц. Костно-мышечный аппарат в этом возрасте достигает относительно высокого развития, кисти рук приобретают необходимую для волейбола прочность и упругость. У девочек этот период совпадает с началом полового созревания. Их организм претерпевает морфологические и функциональные изменения, увеличивается размер таза и происходит значительная прибавка веса. Для мальчиков этого возраста характерно увеличение силы мышц конечностей (абсолютной и относительной). Наблюдается и увеличение силы сердечной мышцы, возрастает ударный объем сердца, уменьшается частота пульса. Занятия волейболом вырабатывают такие ценные качества, как силу, ловкость, быстроту и выносливость.

**Направленность** – физкультурно-спортивная.

### **Актуальность**

В современное время дети много времени уделяют обучению и выполнению домашнего задания, а также виртуальному общению и виртуальным играм (интернет, компьютер, телефон). Поэтому необходимо заниматься физкультурой и спортом, так как укрепляется здоровье, происходит реальное общение со сверстниками, взаимопомощь и т.д.

Данная программа ориентирована на создание у школьников представления о данных спортивных играх, направленных на развитие физических качеств и укрепление здоровья, повышении интереса обучающихся к занятиям спортивных игр.

Она направлена на укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие молодежи с целью подготовки ее к жизни, высокопроизводительному труду и защите своей Родины; на развитие силы, ловкости, быстроты и выносливости. Все движения, применяемые в волейболе и баскетболе, носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках и метаниях, поэтому при правильном обучении учащиеся усваивают их сравнительно легко.

Следует отметить, что многообразие движений при игре в волейбол является эффективным средством для устранения недостатков в физическом развитии школьников и способствует повышению их двигательной активности на протяжении всего периода обучения.

### **Новизна**

Большое внимание уделяется физкультуре и спорту, включающих следующие спортивные игры: баскетбол, стрит-бол, волейбол, футбол, мини-футбол, лапта.

**Педагогическая целесообразность данной** программы заключается в овладении физической, технической и тактической подготовкой спортивными играми занимающимися для успешного участия в различных городских, районных региональных соревнованиях.

**Отличительные особенности.**

Программа направлена на укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие с целью подготовки ее к жизни, высокопроизводительному труду и защите своей Родины; на развитие силы, ловкости, быстроты и выносливости; овладение физической, технической и тактической подготовкой спортивными играми для успешного участия в различных городских, районных региональных соревнованиях.

**Адресат программы.**

Дополнительная общеразвивающая программа «Летающий мяч» предназначена для обучающихся 7-11 классов Школы-интерната №25 ОАО «РЖД». Возраст обучающихся: 12-18 лет.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проходят 1 раз в неделю, продолжительностью 2 часа. 1 год обучения - 64 часа.

**Форма обучения – очная.**

**Объем программы, режим занятий.** Программа рассчитана на 1 год обучения, объем программы - 64 часа. Занятия проходят 1 раз в неделю по 2 часа.

Продолжительность занятия – 40 мин.

**Цель программы:**

- формирование устойчивой мотивации на сохранение здоровья, повышение ресурсов стрессоустойчивости, возможностей саморегуляции;
- создание возможностей для физического развития и приобщения к физкультуре и спорту.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

**Развивающие:**

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико - тактического мастерства;
- развитие мотивации учащихся к познанию и творчеству.

**Воспитательные:**

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к обще - человеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

### Учебный план

№	Наименование разделов	Всего часов	Количество часов		Форма промежуточной аттестации
			теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	
2	Стойки и перемещения	4		4	
3	Передачи мяча	18		18	
4	Нападающий удар	14		14	
5	Подачи мяча	6		6	
6	Ведение мяча	6		6	
7	Броски в корзину	4		4	
8	Блокирование	2		2	
10	Тактика игры	6	1	5	
11	Итоговая аттестация: проверка техники выполнения волейбольных приемов	2		2	Тестирование-технической подготовки
Итого за учебный год		64	2	62	

### Календарный учебный график

№	Год реализации программы	Часов в неделю	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Всего за год
1	1 год	2	8	8	8	8	6	8	6	8	4	64

### Содержание программы

#### 1 год обучения

##### Вводное занятие. 2 часа.

Техника безопасности в спортивном зале. Гигиена. Ознакомление с правилами игры в волейбол.

##### Раздел 1. Стойки и перемещения. 4 часа.

*Теория.* Стойкой называется положение игрока, удобное для осуществления перемещений по площадке и выхода в исходное положение для выполнения технического приема. В зависимости от предстоящих игровых действий волейболист занимает стойку, рациональную для определенного вида действия.

Перемещения в игре применяют при выборе места для атакующих и

защитных действий. Они бывают самыми различными: иногда предельно быстрые и завершаются мгновенной остановкой для приема мяча после удара, падением или перекатом; иногда оптимально ускоренные, для выполнения нападающего удара.

Особенности перемещений обусловлены характером выполнения предстоящих действий. Однако все виды перемещений объединяют плавность и мягкость их выполнения, что достигается благодаря неполному выпрямлению ног в коленных суставах и отсутствию маховых движений руками.

#### *Практика.*

##### **Примерные упражнения**

1. Занимающиеся принимают положение соответствующей стойки и выполняют шаги влево, вправо, вперед, назад.
2. Из положения заданной стойки учащиеся выполняют поворот вправо или влево и имитируют верхнюю передачу.
3. Держась правой рукой за руку партнера, ученик выпадом правой ногой вперед принимает низкую стойку, поворачиваясь налево, приседает до касания пяткой правой ноги ягодицы и делает перекат на правой стороне спины. Обратным махом левой ногой, держась за руку партнера, встает. Партнер проходит сбоку от выполняющего упражнение.

#### **Раздел 2. Передачи мяча. 18 часов.**

*Теория.* Обучение этому игровому приему начинают с верхней передачи. Решающим условием в овладении техникой здесь является выход и правильное положение рук на мяче. При объяснении детям верхней передачи внимание сосредоточивают на правильной стойке волейболиста и положении рук для передачи. Подводящие упражнения направляют на то, чтобы занимающиеся правильно располагали пальцы и кисти рук на мяче в положении, когда мяч у лица. Это способствует созданию представления о положении рук во время передачи.

#### **Раздел 3. Нападающий удар. 14 часов.**

*Теория.* Перед изучением нападающих ударов должны быть освоены прыжки и верхние подачи. Прыжки для нападающего удара изучают слитно. Обращают внимание на отталкивание и напрыгивание толчком левой ноги. Полезно выполнять напрыгивание через какое-либо препятствие, например через гимнастическую скамейку. По мере овладения напрыгиванием скамейку переносят к сетке. Постепенно приближая скамейку к сетке, занимающихся приучают к вертикальному прыжку. Следят за тем, чтобы в момент напрыгивания учащиеся все больше выносили вперед ноги, к самой средней линии. Далее изучают ударное движение. Здесь полезно повторить подводящие упражнения с метанием мяча одной и двумя руками, применяемые при обучении верхней прямой подаче. Особую ценность представляет следующее упражнение. Игрок, стоя на полу, поднимает вперед-вверх руку с мячом, затем, отклоняя (но немного) туловище назад и поворачиваясь вправо (отводя плечо назад), поднимает руку с мячом в положение замаха.

#### **Раздел 4. Подачи мяча. 6 часов.**

*Теория.* Обучение всем игровым приемам, в том числе и подачам, начинают с показа, объяснения и опробывания приема с целью создания правильного представления о характере движения. Далее прием разучивают в упрощенных, специально созданных условиях, где занимающиеся овладевают правильной структурой выполнения изучаемого способа подачи. Затем подачу разучивают в усложненных условиях, близких к игровым, где занимающиеся готовятся к свободному выполнению подач в игре. И, наконец, изучаемый способ закрепляется в игре. Целесообразно обучение подачам сочетать с совершенствованием передачу после первых успехов в овладении нижними подачами их совершенствуют, сочетая с верхними передачами, а верхние подачи — с нижними передачами.

#### **Раздел 5. Ведение мяча. 6 часов.**

*Теория.* Ведение мяча (дриблинг) в баскетболе считается вторым способом перемещения мяча по игровому полю после передачи. Без ведения мяча в баскетболе не было бы той эффектности, динамичности и зрелищности.

- Разминочный бег с мячом.
- Ведение с двумя мячами. Важно, чтобы баскетболист одинаково хорошо чувствовал мяч обеими руками.
- Ведение мяча с изменением направления. - Читайте подробнее на
- Передавать мяч с одной руки в другую, - Читайте подробнее на

#### **Раздел 6. Броски в корзину. 4 часа.**

*Теория.* Подготовка к выполнению броска составляет основное содержание игры команды в нападении, а попадание в кольцо - ее главная цель. Для успешного участия в состязании каждый баскетболист должен не только умело применять передачи, ловлю и ведение мяча, но и точно атаковать кольцо, выполняя броски из различных исходных положений, с любых дистанций при противодействии соперников. Меняющаяся обстановка игры и стремление использовать каждый удобный момент для атаки определяют необходимость владения разнообразным арсеналом способов выполнения броска с учетом индивидуальных особенностей игрока.

#### **Раздел 7. Блокирование. 2 часа.**

*Теория.* Блок – это наиболее действенное средство нейтрализации нападающих ударов соперника. Блокирование является основным оружием обороны.

Индивидуальное и групповое блокирование по характеру тактических защитных действий подразделяется на зонное и ловящее. Первый вид блокирования предпочтителен для команд, имеющих рослых игроков, отличающихся хорошей прыгучестью, способных обеспечить равновысокий и плотный блок; второй применяют игроки с высокой индивидуальной техникой блокирования – этот блок должен быть плотным и ставиться точно против направления удара.

#### **Раздел 8. Тактика игры. 6 часов.**

*Теория.* Тактика защитных действий состоит из четкого взаимодействия игроков передней линии (блокирование и страховка), игроков задней

линии между собой и, наконец, взаимодействия игроков задней и передней линий.

Существуют две основные игры в защите: углом вперед, когда игрок зоны 6 осуществляет страховку в зоне нападения, и углом назад, когда игрок зоны 6 находится сзади, у лицевой линии. Начинающие волейболисты осваивают в первую очередь систему игры в защите углом вперед и лишь на последующих этапах, при многолетней тренировке, переходят к системе игры углом назад.

Тактика игры в баскетбол очень важна. Игра командная, в ней ничего не решает исход действия одного игрока, выигрывают матчи команды с правильно подобранной тактикой. Командную тактику игры в баскетбол можно поделить на: атакующую; оборонительную.

### **Итоговая аттестация. 2 часа.**

Проверка техники выполнения волейбольных приемов. Игра - соревнование.

## **3. Тематическое планирование 1 год обучения**

№	Наименование темы	Всего часов	Количество часов	
			Прак-тика	Тео-рия
1-2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Раздел 1. Стойки и перемещения. 4 часа.</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	
3-4	Обучение перемещениям (влево, вправо). Учебная игра	2	2	
5-6	Обучение стойкам, перемещениям (вперед, назад, влево, вправо).	2	2	
<b>Раздел 2. Передачи мяча. 18 часов.</b>		<b>18</b>	<b>18</b>	
7-8	Обучение верхней передаче мяча. Игры.	2	2	
9-10	Обучение приему снизу. Подвижные игры.	2	2	
11-12	Верхняя передача мяча. Верхняя передача у стены. Игры.	2	2	
13-14	Передачи над собой. Верхняя передача у стены.	2	2	
15-16	Обучение приему снизу. Волейбол	2	2	
17-18	Верхняя передача на месте. Верхняя передача над собой.	2	2	
19-20	Передачи мяча после ускорений.	2	2	
21-22	Передачи в парах, тройках.	2	2	
23-24	Совершенствование скрытой передачи мяча. Баскетбол.	2	2	
<b>Раздел 3. Нападающий удар. 14 часов.</b>		<b>14</b>	<b>14</b>	
25-26	Обучение нападающему удару.	2	2	
27-28	Обучение нападающему удару на месте. Игра			
29-30	Обучение нападающему удару в прыжке.	2	2	
31-32	Нападающий удар (разбег, напрыгивание, приземление).	2	2	
33-34	Нападающий удар через сетку. Двухсторонняя игра	2	2	
35-36	Нападающий удар в парах. Учебная игра по заданию	2	2	
37-38	Нападающий удар через сетку – блокирование. Игры.	2	2	
<b>Раздел 4. Подачи мяча. 6 часов.</b>		<b>6</b>	<b>6</b>	
39-40	Подачи по номерам. Обучение блокированию мяча.	2	2	
41-42	Обучение нижней прямой подаче. Эстафеты.	2	2	
43-44	Подачи через сетку.	2	2	

<b>Раздел 5. Ведение мяча. 6 часов.</b>		<b>6</b>	<b>6</b>	
45-46	Ведение мяча в стойках баскетболиста, с изменением направления.	2	2	
47-48	Дриблинг. Обводка соперника. Баскетбол.	2	2	
49-50	Ведение мяча – бросок в прыжке. Учебная игра.	2	2	
<b>Раздел 6. Броски в корзину. 4 часа.</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	
51-52	Обучение броскам в корзину с близкой дистанции. Игра.	2	2	
53-54	Обучение броскам в корзину со средней и дальней дистанции. Игра.	2	2	
<b>Раздел 7. Блокирование. 2 часа.</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	
55-56	Блокирование. Индивидуальное и групповое.	2	2	
<b>Раздел 8. Тактика игры. 6 часов.</b>		<b>6</b>	<b>5</b>	<b>1</b>
57-58	Розыгрыш атакующих комбинаций. Учебная игра.	2	1	1
59-60	Тактика игры в нападении. Двухсторонняя игра.	2	2	
61-62	Тактика игры в защите. Расстановка игроков. Игра.	2	2	
63-64	<b>Итоговая аттестация: проверка техники выполнения волейбольных приемов.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>Итого</b>		<b>64</b>	<b>62</b>	<b>2</b>

### Планируемые результаты

- влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- правила личной гигиены;
- понятия «верхняя передача мяча», «прием снизу», «нижняя прямая подача»;
- стойки, перемещения игроков;
- правила игры в «Волейбол» и «Баскетбол».

уметь:

- технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе и баскетболе;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- выполнять нижнюю прямую подачу мяча;
- выполнять нападающий удар на месте;
- выполнять ведение и бросок мяча в корзину.

### Оценочные материалы для проведения итоговой аттестации

	Критерии оценки	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
<b>1 год обучения</b>				
<b>1</b>	Верхняя передачи мяча над собой	5-7 раз/ (3 балла)	8-10 раз/ (4 балла)	11-15 раз/ (5 баллов)
<b>2</b>	Нижняя передача мяча над собой	5-7 раз/ (3 балла)	8-10 раз/ (4 балла)	11-15 раз/ (5 баллов)
<b>3</b>	Нижняя прямая подача мяча через сетку (из 6 подач)	2 раза/ (3 балла)	3 раза/ (4 балла)	4 раза/ (5 баллов)
<b>4</b>	Нападающий удар в прыжке через сетку в разные зоны из 6 ударов	2 раза/ (3 балла)	3 раза/ (4 балла)	4 раза/ (5 баллов)

5	Бросок в корзину из 10 попыток	4 раза/ (3 балла)	5 раз/ (4 балла)	6 раз/ (5 баллов)
---	--------------------------------	----------------------	---------------------	----------------------

### Критерии оценивания

**Низкий уровень (3 балла)** - допущены 2-3 существенные ошибки. Мышечное напряжение. Выполнение встречного движения рук, к мячу, без учета скорости и траектории полета мяча. Прием мяча стоя на прямых ногах. Неправильное подбрасывание мяча.

Недостаточный или чрезмерный замах для удара. Неправильное подбрасывание мяча.

Во время замаха руки, кисть идет не из-за головы. Не выполнено количество подач в указанную зону (1 или 5).

**Средний уровень (4 балла)** - допущены 1-2 мелкие ошибки. Считается недостаточное сгибание ног в коленном суставе. Несвоевременный выход к летящему мячу. Высота передачи ниже 1м. Не синхронная, согласованная работа рук, ног, туловища.

**Высокий уровень (5 баллов)** - действие выполнено уверенно, легко. Упражнения выполнены без ошибок.

### Протокол результатов итоговой аттестации обучающихся

Дата проведения « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

№	Ф.И. обучающегося	Верхняя передача мяча над собой	Нижняя передача мяча над собой	Нижняя прямая подача мяча через сетку (из 6 подач)	Нападающий удар в прыжке через сетку в разные зоны из 6 ударов	Бросок в корзину из 10 попыток	Уровень
1							
2							

### Условия реализации программы

В работе применяется следующие технологии:

1. Здоровьесберегающая технология – проблемы сохранения здоровья обучающихся стали особенно актуальными на современном этапе. Кризисные явления в обществе способствовали изменению мотивации образовательно-тренировочной деятельности учащихся, снизили их творческую активность, замедлили их физическое и психическое развитие, вызвали отклонения в их социальном поведении. Необходимо создание условий, направленных на укрепление здоровья и привития навыков здорового образа жизни, сохранение здоровья физического, психологического и духовного. Следует

обеспечить возможность сохранения здоровья, сформировать необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

2. Игровая технология - играя в грамотно и планомерно подобранные игры, обучающиеся овладевают умениями быстрее и лучше мыслить, анализировать складывающуюся обстановку, принимать самостоятельные решения, укрепляют здоровье и совершенствуют функциональные возможности организма, осваивают актуальные способы физкультурной деятельности.

Применяются следующие методы:

- Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используется: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

- Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать конкретные представления об изучаемых действиях.

- Практические методы:
  - метод упражнений - предусматривает многократные повторения движений;
  - игровой;
  - соревновательный;
  - круговой тренировки - предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях).

### Список литературы

1. А.В. Беляев. Некоторые аспекты тренировки волейбольного «либеро». – М.: «Всероссийская федерация волейбола», 2004.
2. А.В. Беляев. Прыжковая подготовка квалифицированных волейболистов. – М.: «Всероссийская федерация волейбола», 2004.
3. Волейбол. Под ред. Ю.М. Клещева и А.Г. Айриянца. – М.: «Физкультура и спорт», 2010.
4. Голомазов В.А. Волейбол в школе. – М.: «Просвещение», 1976.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. – М.: «Физкультура и спорт», 1988.
6. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. – М.: «Физкультура и спорт», 2003.
7. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. – М.: «Физкультура и спорт», 1970.
8. А.А. Иванов. Волейбол для юных. «Спорт в школе», 1997.
9. Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. – М.: «Просвещение», 2013.
10. Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. – М.: «Просвещение», 2013.
11. Официальные правила по волейболу. – М.: «Всероссийская федерация волейбола», 2004.
12. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. – М.: «ФИС», 1998.

## Методические материалы

### Комплекс ОРУ с волейбольными мячами

1. Подбрасывание мяча над собой с хлопками.
2. Подбрасывание мяча над собой с поворотами на 180.
3. Перевод мяча вокруг туловища, головы - в разные стороны.
4. Ноги на ширине плеч, согнуты в коленях перевод мяча под коленями - восьмеркой.
5. Наклоны туловища вправо, влево, руки с мячом вытянуты над головой.
6. Наклоны туловища вниз с мячом в руках.
6. Вращение туловища вправо, влево на 4 счета, мяч в вытянутых руках
7. Приседания - мяч подбросили, присели-встали – поймали.
8. Броски мяча в парах из-за головы.

### Игры, способствующие развитию ловкости юных волейболистов:

1. На волейбольной площадке две равные команды. Игроки одной команды поочередно в прыжке бросают теннисные мячи, стараясь попасть на свободное место. Вторая команда стремится поймать брошенный мяч. После 10-15 бросков команды меняются местами.

Выигрывает та команда, которая поймает больше мячей.

2. Играющие становятся в круг. Тренер назначает центрального, который вращает веревку с привязанным к концу грузом (мешочком, наполненным песком). Стоящие в кругу должны перепрыгивать через приближающуюся веревку. Тот, кто задел груз, становится в круг и продолжает водить.

Игру можно усложнить, изменяя высоту вращения веревки, выполняя прыжки на одной ноге или прыжки с поворотом кругом.

### Комплекс упражнений на развитие прыгучести:

1. Прыжки на одной, двух ногах в различных направлениях.
  2. Прыжки на месте с подтягиванием ног.
  3. То же, но с продвижением вперед.
  4. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа.
- Варианты:
- а) ноги вместе;
  - б) ноги на ширине плеч;
  - в) одна нога впереди;
  - г) со сменой положения ног;
  - д) с поворотом на 900, 1800, 3600;
  - е) доставание подвешенного предмета.
5. Прыжки в длину с места.
  6. Многоскоки тройные, пятерные, десятерные.
  7. Прыжки на носках руки за голову.

8. Прыжки через скакалку.

9. Прыжки через гимнастическую скамейку.

Варианты: а) стоя боком к скамейке;

б) стоя лицом к скамейке;

в) прыжки на одной ноге через скамейку;

г) прыжки на 2-х ногах через скамейку с продвижением вперед;

д) то же, но одной ногой.