Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Богандинская средняя общеобразовательная школа № 1
Тюменского муниципального округа
(МАОУ Богандинская СОШ №1)

РАССМОТРЕНО на заседании ШМО классных руководителей Руководитель ШМО _____/Южанина С.В/. № протокола 1 «31» 08 2026 г.	СОГЛАСОВАНО заместитель директора _____Аверина А.О. «31» 08 2026 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор школы _____Маслова И.С. Приказ № 241/01 «31» 08 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«ОЛИМПИЕЦ»

для обучающихся 5 «А», 5 «Б», 6 «А», 6 «Б», 7 «А», 7 «Б» классов
основного общего образования
на 2026/2027 учебный год

Составители:

Бучельников В.Н., учитель физической культуры

р.п. Богандинский, 2026г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности **«Олимпиец»** для 5 «А», 5 «Б», 6 «А», 6 «Б», 7 «А», 7 «Б» классов является частью основной общеобразовательной программы основного общего образования, реализующейся в МАОУ Богандинской СОШ №1. Программа разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.04.2015 № 996р «Об утверждении Стратегии развития воспитания на период до 2025 года»;
- Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- Программы воспитания МАОУ Богандинской СОШ № 1;
- ООП ООО муниципального автономного общеобразовательного учреждения Богандинской средней общеобразовательной школы №1 Тюменского муниципального округа;
- Учебный план основного общего образования МАОУ Богандинской СОШ № 1, принятый педагогическим советом от 16.06.2026г. (протокол № 14) и утвержденный 30.06.2026г. приказом директора № 194/ОД.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОЛИМПИЕЦ»

Направление деятельности реализуется через организацию спортивно-массовых мероприятий, Дней здоровья, соревнований в рамках программы «Олимпиец», а также, через участие учащихся в работе секций Богандинского центра спорта, участие в спортивно-массовых классных, школьных и общепоселковых днях здоровья. Целью программы является овладение учащимися объективными, соответствующими возрасту знаниями о факторах, влияющих на здоровье, а также формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам, сохранение и укрепление здоровья детей через приобщение к здоровому образу жизни. Освоение обучающимися дополнительной образовательной программы определяется следующими методами диагностики: тесты, контрольные опросы, собеседования, выполнение контрольных заданий. Формой подведения итогов будут праздники, семейные дни здоровья.

В рамках направления осуществляется организация перемен и внеурочные мероприятия, где учащиеся знакомятся с видами подвижных игр, возможностью использовать их при организации досуга. Различные формы работы позволяют сформировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учетом особенностей участников, условий и обстоятельств, воспитывать коммуникативные умения, сообразительность, эмоционально-чувственную сферу, культуру игрового общения.

Возрастная группа учащихся, на которых ориентированы занятия – 11-16 лет.

Объем часов, отведенных на занятия – 1 часа в неделю, всего – 34 часа в год.

Программа направлена на освоение результатов основной образовательной программ, содержание программы направлено на достижение всех образовательных целей. Осуществляется взаимосвязь и преемственность общего и дополнительного образования, как механизма обеспечения полноты и цельности образования.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Целью являются развитие познавательной, двигательной и коммуникативной активности обучающихся, укрепление их физического и психоэмоционального здоровья. При этом предполагается решение следующих **задач:**

-укрепление здоровья школьников посредством развития физических и психических качеств;

-развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости, творческого воображения;

коммуникативных умений;

-воспитание внимания, культуры поведения;

-формирование потребности учащихся в ведении здорового образа жизни, мотивации к укреплению здоровья детей; -развитие коммуникативной компетентности школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОЛИМПИЕЦ»

Техника безопасности на занятиях по баскетболу.

История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности.

Овладение техникой передвижений и остановок. Закрепление техники передвижений, остановок. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). **Овладение техникой поворотов и стоек**

Закрепление техники остановок и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). **Ловля и передача мяча**

Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Ведение мяча одной рукой

Закрепление техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками в прыжке.

Поочередное ведение мяча

Закрепление техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Броски одной и двумя руками в прыжке.

Техника броска мяча

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины – 3,6 метров **Бросок мяча в корзину**

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины – 4,8 метров

Вырывание и выбивание мяча

Вырывание и выбивание мяча. Действия в парах, тройках, квадрате. Игра по правилам мини-баскетбола.

Перехват мяча

Перехват мяча защитником. Действия игрока в защите в парах, тройках, квадрате. Игра по правилам мини-баскетбола **Закрепление техники владения мячом**

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Учебная игра 4х4

Развитие координационных способностей Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Учебная игра 5х5 Закрепление техники перемещений Комбинация из освоенных элементов техники перемещений, остановок прыжком, поворотов на месте и в движении. Учебная игра по заданию учителя

Освоение тактики игры

Закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трех) Игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмерка)

Мини-баскетбол

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по правилам мини-баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.

Учебная игра в баскетбол

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по правилам баскетбола 5х5.

Техника безопасности на занятиях по волейболу

История волейбол. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол. Правила техники безопасности на уроках волейбола.

Стойки и перемещения

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

Отработка техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Развитие координационных способностей.

Освоение техники приема мяча

Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. **Освоение техники передачи мяч**

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.

Развитие координационных способностей

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, всевозможные упражнения с мячом.

Ориентирование в пространстве

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, всевозможные упражнения с мячом.

Быстрота реакций и перестроение двигательных действий

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, всевозможные упражнения с мячом.

Развитие скоростных способностей

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Развитие скоростных способностей.

Развитие скоростно-силовых способностей

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Развитие скоростно-силовых способностей.

Техника нижней прямой подачи

Техника нижней прямой подачи. Развитие меткости, силы и ловкости.

Отработка техники нижней прямой подачи

Отработка техники нижней прямой подачи. Развитие меткости, силы и ловкости.

Техника прямого нападающего удара

Техника прямого нападающего удара. Отработка техники нижней прямой подачи. Развитие меткости, силы и ловкости. **Отработка техники прямого нападающего удара**

Отработка техники прямого нападающего удара. Отработка техники нижней прямой подачи. Развитие меткости, силы и ловкости.

Освоение тактики игры

Освоение тактики игры. Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. **Учебная игра в волейбол**

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Учебная игра в волейбол.

Двусторонняя игра в волейбол

Отработка техники прямого нападающего удара. Отработка техники нижней прямой подачи. Развитие меткости, силы и ловкости. Двусторонняя игра в волейбол по заданию учителя.

Формы и методы работы (экскурсии, кружки, секции, круглые столы, конференции, диспуты, школьные научные общества, олимпиады, соревнования, поисковые и научные исследования, общественно-полезные практики, постановка и решение проблемных вопросов, игровые моменты, проекты, практические работы, творческие работы, самоанализ и самооценка, наблюдения и т.д.).

Реализация программы осуществляется через проведение спортивно-массовых мероприятий.

Целесообразно использовать следующие формы реализации программы:

- День здоровья;
- Клуб выходного дня;
- Спортивно-массовые мероприятия;
- Спортивные праздники;
- День туризма;
- Военно-спортивная игра «Зарница»;
- Веселые старты;
- Спортивные, игровые, подвижные перемены.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОЛИМПИЕЦ»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

–умение оценивать свои и поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки с точки зрения здорового и безопасного образа жизни; –умение делать выбор;

-умение предвидеть результаты своих действий и поступков.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Регулятивные УУД:

-определять и формировать цель деятельности самостоятельно и с помощью учителя;

–прогнозировать последствия своих действий и поступков; –работать по определенному алгоритму Познавательные УУД:

– расширение знаний о здоровом образе жизни, воздействии вредных привычек на здоровье и жизнь человека. Коммуникативные УУД:

–умение представлять результаты своей работы, оформлять информацию о ЗОЖ и безопасном поведении и представлять еЕ окружающим; – умение работать в группе, команде, договариваться, приходить к общему выводу и др.

Коммуникативные универсальные учебные действия обеспечивают социальную компетентность и учёт позиции других людей, партнёров по общению или деятельности;

умение слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении проблем; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми. К коммуникативным действиям относятся:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий; • умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОЛИМПИЕЦ» с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы курса (в том числе внеурочной деятельности) и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов

№ п/п	Тема занятия	Виды деятельности	Количество часов, отводимых на освоение темы	ЦОР/ЭОР
1	Техника безопасности на занятиях по баскетболу.	- Обсуждение правил безопасности; - Демонстрация правильного использования оборудования; - Проведение разминки и растяжки для предотвращения травм.	1	http://www.fizkult-ura.ru/
2	Овладение техникой передвижений и остановок	- Упражнения на разные виды передвижений (бег, шаги);	1	http://www.openclass.ru

		- Игры на развитие быстроты остановки; - Соревнования на скорость передвижения.		
3	Овладение техникой поворотов и стоек	- Практика различных стоек (защитная, атакующая); - Упражнения на повороты с мячом и без мяча; - Игры, включающие повороты и смену направления.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
4	Ловля и передача мяча	- Упражнения на точность передачи; - Игры на ловлю мяча (например, в парах); - Командные игры на передачу мяча с ограничениями.	1	http://www.fizkult-ura.ru/
5	Ведение мяча одной рукой	- Упражнения на ведение мяча одной рукой с различными уровнями сложности; - Игры на ведение мяча в различных условиях (в движении, под давлением); - Соревнования на скорость ведения.	1	http://www.openclass.ru
6	Поочередное ведение мяча	- Упражнения на ведение мяча по очереди с партнером; - Игры на взаимодействие и передачу мяча во время ведения; - Командные эстафеты с ведением мяча.	1	http://www.openclass.ru
7	Техника броска мяча	- Демонстрация и объяснение техники броска; - Упражнения на бросок с разных дистанций; - Игры, где основное внимание уделяется броскам.	1	http://www.fizkult-ura.ru/
8	Бросок мяча в корзину	- Практика бросков с различных позиций; - Соревнования на точность бросков; - Игры на время, где нужно набрать как можно больше очков.	1	http://www.openclass.ru

9	Вырывание и выбивание мяча	- Упражнения на защитные техники (вырывание и выбивание); - Игры на «защита-атакующий», где необходимо применить эти техники; - Ситуационные задачи для практики.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
10	Перехват мяча	- Упражнения на развитие реакции для перехвата мяча; - Игры, в которых акцент на защиту и перехваты; - Тактические ситуации для отработки перехватов.	1	http://www.fizkult-ura.ru/
11	Закрепление техники владения мячом	- Комплексные упражнения на все техники владения; - Интеграция в игровые ситуации для практики; - Игра в мини-форматах для закрепления навыков.	1	http://www.openclass.ru
12	Развитие координационных способностей	- Упражнения на координацию движений (сетка, лестницы); - Игры на баланс и координацию; - Соревнования, где важна координация (например, эстафеты).	1	https://spo.1sept.ru/urok/
13	Закрепление техники перемещений	- Упражнения на различные типы перемещений по площадке; - Игры, акцентирующие внимание на перемещениях в защите и атаке; - Тактические игры, где важно правильно перемещаться.	1	http://www.fizkult-ura.ru/
14	Освоение тактики игры	- Обсуждение тактических схем и приемов; - Анализ игровых ситуаций; - Игры с акцентом на развитие командной тактики.	1	http://www.openclass.ru

15	Мини-баскетбол	- Проведение мини-турниров по мини-баскетболу; - Упражнения и игры, адаптированные под формат мини-баскетбола; - Разработка стратегий и тактик для игры в минибаскетбол.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
16	Учебная игра в баскетбол	- Проведение учебных матчей с акцентом на правила игры; - Разделение на команды и обсуждение игровых тактик; - Анализ игровых моментов и разбор ошибок.	1	http://www.fizkult-ura.ru/
17	Техника безопасности на занятиях по волейболу. РК.	- Обсуждение основных правил безопасности; - Проведение инструктажа по использованию оборудования; - Демонстрация правильной разминки и растяжки для предотвращения травм.	1	http://www.openclass.ru
18	Стойки и перемещения	- Упражнения на правильные стойки (защитная, атакующая); - Игры на развитие перемещений по площадке; - Соревнования на скорость и точность перемещения.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
19	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	- Упражнения на различные виды передвижений и остановок; - Игры с элементами смены направления и устойчивости; - Тактические упражнения на применение стоек в игре.	1	http://www.fizkult-ura.ru/
20	Освоение техники приема мяча	- Упражнения на прием мяча с разных направлений; - Игры на взаимодействие с партнерами при приеме; - Соревнования на точность и скорость приема.	1	http://www.openclass.ru

21	Освоение техники передачи мяч	- Упражнения на передачу мяча в различных условиях; - Игры, акцентирующие внимание на точности передач; - Командные задания на развитие передачи мяча.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
22	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	- Игры на развитие реакции и координации; - Упражнения, направленные на улучшение концентрации и внимания; - Комплексные тренировки для развития психомоторных навыков.	1	http://www.fizkult-ura.ru/
23	Развитие координационных способностей	- Упражнения на баланс и координацию движений; - Игры, требующие быстрой реакции и точности; - Соревнования на координацию в команде.	1	http://www.fizkult-ura.ru/
24	Ориентирование в пространстве	- Упражнения на понимание игровой площадки; - Игры на развитие ориентирования и самоорганизации в движении; - Тактические задания, требующие пространственного мышления.	1	http://www.fizkult-ura.ru/
25	Быстрота реакций и перестроение двигательных действий	- Упражнения на развитие быстроты реакции; - Игры с элементами неожиданных изменений в игре; - Практика ситуационных задач для отработки реакций.	1	http://www.openclass.ru
26	Развитие скоростных способностей	- Упражнения на скорость перемещения и действий; - Соревнования на выполнение различных задач на время; - Игры, акцентирующие внимание на быстроте выполнения.	1	https://spo.1sept.ru/urok/

27	Развитие скоростно-силовых способностей	- Упражнения на развитие силы и скорости одновременно; - Игры с элементами физической нагрузки и быстроты; - Соревнования, включающие в себя силовые и скоростные элементы.	1	http://www.fizkult-ura.ru/
28	Техника нижней прямой подачи	- Демонстрация и объяснение техники нижней подачи; - Упражнения на отработку подачи с различными вариантами; - Игры на точность и силу нижней подачи.	1	http://www.openclass.ru
29	Отработка техники нижней прямой подачи	- Практика подачи в парах и небольших группах; - Соревнования на точность и силу подачи; - Анализ ошибок и корректировка техники.	1	https://spo.1sept.ru/urok/
30	Техника прямого нападающего удара	- Демонстрация и объяснение техники удара; Упражнения на отработку удара с различных позиций; - - Игры, в которых акцент на применение нападающего удара.	1	http://www.fizkult-ura.ru/
31	Отработка техники прямого нападающего удара	- Практика удара в парах и группах; - Соревнования на точность и силу удара; - Разбор игровых моментов и корректировка техники.	1	http://www.openclass.ru
32	Освоение тактики игры	Просмотр и разбор видеозаписей профессиональных матчей, выделение тактических приемов. Мозговые штурмы по разработке собственных тактических схем для игры в различных ситуациях.	1	http://www.fizkult-ura.ru/
33	Учебная игра в волейбол	Организация учебных матчей с четким соблюдением правил волейбола. Установка конкретных задач для каждой команды (например, акцент на передачах, подачах или защите).	1	http://www.fizkult-ura.ru/

34	Двусторонняя игра в волейбол	Разделение участников на две команды, обучение командной игре и взаимодействию. Применение различных тактических схем в процессе игры, обсуждение их эффективности. Ведение записей и анализ игровых моментов, обсуждение ошибок и успешных действий команд.	1	http://www.openclass.ru
Итого: 34 часа				

Приложение

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОЛИМПИЕЦ»

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Колво часов	Формирование функциональной грамотности (читательская, глобальные, математические, финансовые компетенции, креативное мышление)	ЦОРы	Вид контроля
	план	факт					
1			Техника безопасности на занятиях по баскетболу.	1	- Читательской грамотности через анализ правил и стратегий игры, освоение правил игры, инструкций, анализ игровых ситуаций. - Глобальных компетенций через понимание командной работы и культурного разнообразия спорта. - Математических компетенций — подсчет очков, ведение статистики, оценка тактики. - Финансовых компетенций — управление материальными ресурсами команды, бюджетирование. - Креативного мышления — поиск новых решений в игре, нестандартные тактические ходы.	http://www.fizkultura.ru/	Практичес кая работа
2			Овладение техникой передвижений и остановок	1		http://www.openclass.ru	Практичес кая работа
3			Овладение техникой поворотов и стоек	1		https://spo.1sept.ru/urok/	Практичес кая работа
4			Ловля и передача мяча	1		http://www.fizkultura.ru/	
5			Ведение мяча одной рукой	1		http://www.openclass.ru	

6			Поочередное ведение мяча	1	- Соблюдение правил безопасной игры и тренировок - Использование правильной экипировки - Контроль состояния площадки - Разминка и заминка для предотвращения травм - Ловля и передача мяча — точность и своевременность - Ведение мяча одной рукой и поочередное ведение — развитие координации и контроля	http://www.openclass.ru	
7			Техника броска мяча	1		http://www.fizkultura.ru/	
8			Бросок мяча в корзину	1		http://www.openclass.ru	
9			Вырывание и выбивание мяча	1		https://spo.1sept.ru/urok/	
10			Перехват мяча	1		http://www.fizkultura.ru/	
11			Закрепление техники владения мячом	1	- Техника броска мяча и попадание в корзину — точность и сила броска - Регулярное повторение техники владения мячом и перемещений - Развитие координационных способностей для повышения общей физической подготовки. - Изучение основных игровых схем и распределение ролей на площадке. - Мини-баскетбол помогает закрепить базовые навыки в упрощенном формате для лучшего понимания игры. - Учебная игра в баскетбол служит тренировкой практического применения техник и тактики. - Освоение тактики игры — изучение игровых построений, ротации позиций и взаимодействия игроков.	http://www.openclass.ru	
12			Развитие координационных способностей	1		https://spo.1sept.ru/urok/	
13			Закрепление техники перемещений	1		http://www.fizkultura.ru/	
14			Освоение тактики игры	1		http://www.openclass.ru	
15			Мини-баскетбол	1		https://spo.1sept.ru/urok/	
16			Учебная игра в баскетбол	1		http://www.fizkultura.ru/	
17			Техника безопасности на занятиях по волейболу. Р-К.	1		http://www.openclass.ru	
18			Стойки и перемещения	1		https://spo.1sept.ru/urok/	

19			Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	- Учебная игра в волейбол — имитация реальных игровых ситуаций с упором на применение техники и тактики. - Двусторонняя игра — соревновательный элемент для закрепления умений и развития командной работы.	http://www.fizkultura.ru/	
20			Освоение техники приема мяча	1		http://www.openclass.ru	
21			Освоение техники передачи мяч	1		https://spo.1sept.ru/urok/	
22			Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1		http://www.fizkultura.ru/	
23			Развитие координационных способностей	1		http://www.fizkultura.ru/	
24			Ориентирование в пространстве	1		http://www.fizkultura.ru/	
25			Быстрота реакций и перестроение двигательных действий	1		http://www.openclass.ru	
26			Развитие скоростных способностей	1		https://spo.1sept.ru/urok/	
27			Развитие скоростносиловых способностей	1		http://www.fizkultura.ru/	
28			Техника нижней прямой подачи	1		http://www.openclass.ru	

29			Отработка техники нижней прямой подачи	1		https://spo.1sept.ru/urok/	
30			Техника прямого нападающего удара	1		http://www.fizkultura.ru/	
31			Отработка техники прямого нападающего удара	1		http://www.openclass.ru	
32			Освоение тактики игры	1		http://www.fizkultura.ru/	
33			Учебная игра в волейбол	1		http://www.fizkultura.ru/	
34			Двусторонняя игра в волейбол	1		http://www.openclass.ru	