

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

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО классных
руководителей
Руководитель ШМО
Селиванова Л.А.
№ протокола 1
«29» 08 2025 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
Аверина А.О.
«29» 08 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
спортивно-оздоровительной программы

«ОЛИМПИЕЦ»

для 5 «А», 5 «Б», 6 «А», 6 «Б», 7 «А», 7 «Б» классов основного общего образования
на 2025 / 2026 учебный год

Составитель: Халитова Резеда Алимовна, классный руководитель 5 «А» класса
Бирюкова Анастасия Владимировна, классный руководитель 6 «А» класса
Почитенко Аделина Алексеевна, классный руководитель 7 «А» класса
Мальцева Светлана Викторовна, классный руководитель 8 «А» класса

р.п. Богандинский, 2025г.

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 начального 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 района;
- Учебный план основного общего образования МАОУ Богандинской СОШ № 1, принятый педагогическим советом от 03.07.2025г. (протокол № 13) и утвержденный 08.08.2025г. приказом директора № 214/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 психологического 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

на месте и в движении. Учебная игра по заданию учителя

Комбинация из освоенных элементов техники перемещений, остановок прыжком, поворотов

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 мяча

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 мини-баскетбол.	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;	1	http://www.fizkult-ura.ru/

		- Анализ игровых моментов и разбор ошибок.		
17	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Р-К.	- 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 истоек	- 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	- Упражнения на баланс и координацию движений;	1	http://www.fizkult-ura.ru/

	координационных способностей	- Игры, требующие быстрой реакции и точности; - Соревнования на координацию в команде.		
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	1	http://www.fizkult-ura.ru/

		позиций; - Игры, в которых акцент на применение нападающего удара.		
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				

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОЛИМПИЕЦ»

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Кол- во 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. - 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.fizkultura.ru/	Практическая работа
2			Овладение техникой передвижений и остановок	1		http://www.openclass.ru	Практическая работа
3			Овладение техникой поворотов и стоек	1		https://spo.1sept.ru/urok/	Практическая 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		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. - 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.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 истоек	1		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 скоростно-силовых 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	