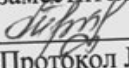


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Муниципальное казенное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» с.п.п.Звездный
Чегемского муниципального района
Кабардино – Балкарской Республики

СОГЛАСОВАНО
заместителем директора по ВР
 Ф.М.Таркоева
Протокол №1
от «29» августа 2025 г.



УТВЕРЖДЕНО
Директор
 Г.Б. Зинченко
Приказ № 131
от «30» августа 2025 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
Модуль по видам спорта для 1 – 4 классов
(спортивно – оздоровительная направленность)

Учитель : Ионесян Л.В.

2025 -2026 уч.год

Пояснительная записка

Программа курса «**Спортивные игры**» является адаптированной, на основе программы для общеобразовательных учреждений "Спортивно – оздоровительный час в школе».

Эта программа адаптирована для детей 7-8 лет.

Цель – развивать физические качества учащихся 1 класса и совершенствовать двигательные, удовлетворить индивидуальные двигательные потребности.

Основными задачами для курса являются:

1. Формировать у детей интерес к спорту.
2. Уметь играть по правилам.
3. Учить бережно относиться к своему здоровью и здоровью других.
4. Развивать скоростно-силовых качеств, ловкость, уважение к товарищам.

Данная программа ориентирована на детей 1 класса общеобразовательной школы. 16 часов из расчёта 0,5 часа в неделю.

Программа курса внеурочной деятельности «**Легкая атлетика**» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами.

Цель: совершенствование физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с обучающимися, подготовка школьников к сдаче норм ГТО.

Задачи:

- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами легкой атлетики;-- формирование технических навыков бега, прыжков и метаний и умения применять их в различных условиях;
- формирование общих представлений о различных видах легкой атлетики, их возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;
- обучение основам техники бега, прыжков и метаний, безопасному поведению на занятиях на стадионе (спортивной площадке), в спортивном зале, при проведении соревнований по кроссу и различным эстафетам; отдыхе на природе, в критических ситуациях;
- воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами легкой атлетики, в том числе, для самореализации и самоопределения;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно- познавательного интереса к предмету «Физическая культура»; удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами различных видов легкой атлетики;
- популяризация легкой атлетики в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям различными видами легкой атлетики в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;
- выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.
- являются действенным средством подготовки обучающихся к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Данная программа ориентирована на детей 2 класса общеобразовательной школы.

17 часов из расчёта 0,5 часа в неделю.

Рабочая программа по внеурочной **"Пионербол"** для 3-4 классов является компонентом основной образовательной программы начального общего образования, составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, разработана на основе учебно-методического пособия курса **"Физическая культура"** (автор В.И. Лях), созданного в соответствии с федеральным компонентом государственного стандарта начального общего образования начальной школы и позволяет формировать учебные универсальные действия по курсу.

Цель—обучение техническим и тактическим приемам игры в пионербол с дальнейшим применением их в игровой деятельности.

Задачи:

сформировать общие представления о технике и тактике игры в пионербол, начальные навыки судейства;
содействовать укреплению здоровья, развитию физических качеств;
воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, умение взаимодействовать в команде.

Данная программа ориентирована на детей 3-4 классов общеобразовательной школы.

17 часов из расчёта 0,5 часа в неделю

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Универсальными результатами учащихся по курсу являются:

1. Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели.
2. Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
3. 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:

1. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
2. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
3. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
4. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

1. Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
2. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
3. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

4. Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.
5. Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
6. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
7. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
8. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
9. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.
10. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
11. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

1. Представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
2. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.
3. Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
4. Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.
5. Организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
6. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
7. В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.
8. Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.
9. Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
10. Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Календарно-тематическое планирование («Спортивные игры»)

1 класс

№	Тема занятия	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Планируемые результаты	Кол. часов	Дата пров
1 четверть(4,5 часа) Спортивные и подвижные игры.					
1	Упражнение « Высокие деревья». Подвижные игры: «Кузнечики», «Лошадки». Самостоятельные игры: футбол, вышибалы.	Прыжки.Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры.	0.5 часа	
2	Упражнение «Боксёры». Эстафета с обменом мячей. Подвижные игры: «Ловишки», «Круговая лапта».	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель . Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.	0.5 часа	
3	Подвижные игры: «Лиса в курятнике», «Чехарда». Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики».	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель . Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.	0.5 часа	
4	Разучивание игр «Два мороза», «Конники-спортсмены». Эстафета прыжками. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики».	Равномерный бег . Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры.	0.5 часа	
5	Разучивание игр «Мышеловка», «У медведя во бору». Эстафета по кругу. Самостоятельные игры.	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель . Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры.	0.5 часа	
6	Разучивание игр «Волк во рву», «Горелки». Эстафета	Равномерный бег . Чередование ходьбы	Уметь выполнять общеразвивающие	0.5 часа	

	«Паровозик». Соревнования по подвижным играм.	и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры.		
7	Комбинированная эстафета. Подвижные игры: «Наперегонки парами», «Ловишки-перебежки». Самостоятельные игры.	Равномерный бег . Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры.	0.5 часа	
8	Разучивание игры «Лягушки-цапли», Быстрее по местам». Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры.	Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.	0.5 часа	
9	Разучивание игры «Кенгурбол», «Аисты». Эстафета с прыжками через движущее препятствие. Перетягивание каната.	Прыжки.Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на одной ноге, с прыжками через движущее препятствие самостоятельно играть в разученные игры.	0.5 часа	
2 четверть (3,5 часа)					
10	Эстафета с переноской предметов. Разучивание игр «Перетягивание каната» «Не намочи ног».	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.	0.5 часа	
11	Разучивание игры «Береги предмет» «Кто первый через обруч к флажку?»	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные	0.5 часа	

			игры.		
12.	Разучивание игр «Пролезай-убегай», «Пчёлки». Самостоятельные игры.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры.	0,5 часа	
13.	«Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши». Игры по выбору.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету из различных исходных положений, самостоятельно играть в разученные игры.	0.5 часа	
14	«Кто дольше не собьётся», «Удочка». Игры по выбору.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками через скакалку, самостоятельно играть в разученные игры.	0.5 часа	
15	Разучивание игр «Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее» Весёлые старты.	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Весёлые старты. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.	0.5 часа	
16	Разучивание игр «Упасть не давай», «Совушка» Эстафета с мячами, скакалками.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.	0.5 часа	

3 четверть(4,5 часа) Зимние виды игр.

17	«Трамвай», «Найди себе пару». Игры по выбору.	Игры.		0.5 часа	
18	«Попади в цель». Игры по выбору.	Игры.		0.5 часа	
19	Игры по выбору.	Игры.		0.5 часа	
20	Самостоятельные игры.	Игры.		0.5 часа	
21	Самостоятельные игры.	Игры.		0.5 часа	

22	Игры по выбору.	Игры.		0.5 часа	
23	Эстафета	Игры.		0.5 часа	
24	Эстафета	Игры.		0.5 часа	
25	Самостоятельные игры.	Игры.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, самостоятельно играть в разученные игры.	0.5 часа	
4 четверть(3.5 часа) Спортивные эстафеты					
26	«Метко в цель», «Конники спортсмены». Эстафета прыжками. Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Эстафеты.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.	0.5 часа	
27	«Мяч соседу», «Гуси-лебеди». Эстафета с передачей палочки. Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.	0.5 часа	
28	«Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде». Эстафета по кругу. Игры по выбору: ручной мяч.	Развитие скоростно-силовых способностей. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.	0.5 часа	
29	« Успей поймать», «Космонавты». Соревнования на точность броска мяча в корзину. Самостоятельные игры.	Соревнования. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.	0.5 часа	
30	«Попади в последнего», «Дальше и выше», «Беги и хватай». Эстафета «Паровозик».	Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.	0.5 часа	
31	«Фигуры», «Зайцы, сторож и Жучка» «через ручеёк». Комбинированная эстафета. Игры по выбору.	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть	0.5 часа	

		способностей.	в разученные игры с ручным мячом и в футбол.		
32	Упражнение «Силачи». Игры: «День и ночь», «Волк во рву». Комбинированная эстафета.	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.	0.5 часа	

Календарно-тематическое планирование («Легкая атлетика»)

2 класс

№	Тема	Формы проведения занятий	Часы	ЦОР/ЭОР
1.	Вводное занятие. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.	Секционные занятия	0.5	http://methods.ovet.su/dir/fiz_kultura/9
2.	Высокий старт. Бег с ускорением	Секционные занятия	0.5	http://methods.ovet.su/dir/fiz_kultura/9
3.	Повторный бег 2х60 м.	Секционные занятия	0.5	http://methods.ovet.su/dir/fiz_kultura/9
4.	Низкий старт. Бег на короткие дистанции	Секционные занятия	0.5	http://methods.ovet.su/dir/fiz_kultura/9
5.	Бег «под гору», «на гору»	Секционные занятия	0.5	http://methods.ovet.su/dir/fiz_kultura/9
6.	Бег на короткие дистанции: 30м	Секционные занятия	0.5	http://methods.ovet.su/dir/fiz_kultura/9
7.	Техника метания мяча	Секционные занятия	0.5	http://methods.ovet.su/dir/fiz_kultura/9
8.	Техника эстафетного бега 4х40м	Секционные занятия	0.5	http://methods.ovet.su/dir/fiz_kultura/9
9.	Метания мяча на дальность	Секционные занятия	0.5	http://methods.ovet.su/dir/fiz_kultura/9
10.	Техника спортивной ходьбы	Секционные занятия	0.5	http://methods.ovet.su/dir/fiz_kultura/9

11.	Специальные беговые упражнения	Секционные занятия	0.5	http://methods.ouet.su/dir/fiz_kultura/9
12.	Бег на короткие дистанции 30 м	Секционные занятия	0.5	http://methods.ouet.su/dir/fiz_kultura/9
13.	Бег на средние дистанции 300 м.	Секционные занятия	0.5	http://methods.ouet.su/dir/fiz_kultura/9
14.	Бег на средние дистанции 300 м.	Секционные занятия	0.5	http://methods.ouet.su/dir/fiz_kultura/9
15.	Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м.	Секционные занятия	0.5	http://methods.ouet.su/dir/fiz_kultura/9
16.	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка	Секционные занятия	0.5	http://methods.ouet.su/dir/fiz_kultura/9
17.	Бег 500-800м	Секционные занятия	0.5	http://methods.ouet.su/dir/fiz_kultura/9
18.	Техника эстафетного бега	Секционные занятия	0.5	http://methods.ouet.su/dir/fiz_kultura/9
19.	Бег «под гору», «на гору»	Секционные занятия	0.5	http://methods.ouet.su/dir/fiz_kultura/9
20.	Бег на средние дистанции 300- 500м	Секционные занятия	0.5	http://methods.ouet.su/dir/fiz_kultura/9
21.	Прыжок в длину с разбега	Секционные занятия	0.5	http://methods.ouet.su/dir/fiz_kultura/9
22.	Прыжок в длину с разбега	Секционные занятия	0.5	http://methods.ouet.su/dir/fiz_kultura/9
23.	Бег 500м	Секционные занятия	0.5	http://methods.ouet.su/dir/fiz_kultura/9
24.	Прыжок в длину с разбега	Секционные занятия	0.5	http://methods.ouet.su/dir/fiz_kultura/9
25.	Спортивная ходьба	Секционные занятия	0.5	http://methods.ouet.su/dir/fiz_kultura/9
26.	Бег 200метров	Секционные занятия	0.5	http://methods.ouet.su/dir/fiz_kultura/9
27.	Бег 30 метров	Секционные	0.5	http://methods.ouet.su/dir/fiz_kultura/9

		занятия		ovet.su/dir/fiz_kultura/9
28.	Бег 400 метров	Секционные занятия	0.5	http://methods.ovet.su/dir/fiz_kultura/9
29.	Специальные беговые упражнения	Секционные занятия	0.5	http://methods.ovet.su/dir/fiz_kultura/9
30.	Специальные беговые упражнения	Секционные занятия	0.5	http://methods.ovet.su/dir/fiz_kultura/9
31.	Прыжки через препятствия. Эстафеты	Секционные занятия	0.5	http://methods.ovet.su/dir/fiz_kultura/9
32.	Интервальный бег.	Секционные занятия	0.5	http://methods.ovet.su/dir/fiz_kultura/9
33.	Прыжки через препятствие.	Секционные занятия	0.5	http://methods.ovet.su/dir/fiz_kultura/9
34.	Прыжки через препятствие.	Секционные занятия	0.5	http://methods.ovet.su/dir/fiz_kultura/9

Календарно-тематическое планирование («Пионербол»)

3-4 класс

№	Тема	Формы проведения занятий	Часы	ЦОР/ЭОР
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока.	Секционные занятия	0.5	https://resh.edu.ru/
2.	Перемещение по площадке. Переход. Перемещение приставным шагом. Игра «Гонка мячей»	Секционные занятия	0.5	https://resh.edu.ru/
3.	Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Бег на 5м, 10м.	Секционные занятия	0.5	https://resh.edu.ru/
4.	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Бег на 5м, 10м.	Секционные занятия	0.5	https://resh.edu.ru/
5.	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Челночный бег.	Секционные занятия	0.5	https://resh.edu.ru/
6.	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м.	Секционные занятия	0.5	https://resh.edu.ru/

	Перемещение приставным шагом. Челночный бег.			
7.	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м. Игра «Мяч по кругу», «Передача мячей в шеренге»	Секционные занятия	0.5	https://resh.edu.ru/
8.	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом. Челночный бег.	Секционные занятия	0.5	https://resh.edu.ru/
9.	Подача мяча. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом. Игра «Кто дальше?»	Секционные занятия	0.5	https://resh.edu.ru/
10.	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.	Секционные занятия	0.5	https://resh.edu.ru/
11.	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Приём мяча после перемещения. Бег на 5м, 10м. Игра «Передал - садись»	Секционные занятия	0.5	https://resh.edu.ru/
12.	Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Игра «Передал - садись».	Секционные занятия	0.5	https://resh.edu.ru/
13.	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища. Передача мяча через сетку с места. Игра по упрощённым правилам.	Секционные занятия	0.5	https://resh.edu.ru/
14.	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища. Передача мяча через сетку с места. Эстафета с мячом	Секционные занятия	0.5	https://resh.edu.ru/
15.	Закрепление стойки игрока на месте и в движении. Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Игра по упрощённым правилам.	Секционные занятия	0.5	https://resh.edu.ru/
16.	Закрепление стойки игрока на месте и в движении. Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук. Игра по упрощённым правилам.	Секционные занятия	0.5	https://resh.edu.ru/
17.	Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Силовые упражнения для рук. Игра по упрощённым правилам.	Секционные занятия	0.5	https://resh.edu.ru/
18.	Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.	Секционные занятия	0.5	https://resh.edu.ru/
19.	Приём подачи, передача к сетке. Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.	Секционные занятия	0.5	https://resh.edu.ru/

20.	Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощенным правилам.	Секционные занятия	0.5	https://resh.edu.ru/
21.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	Секционные занятия	0.5	https://resh.edu.ru/
22.	Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	Секционные занятия	0.5	https://resh.edu.ru/
23.	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.	Секционные занятия	0.5	https://resh.edu.ru/
24.	Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Эстафета с мячом.	Секционные занятия	0.5	https://resh.edu.ru/
25.	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств.	Секционные занятия	0.5	https://resh.edu.ru/
26.	Нападающий бросок со второй линии. Прыжки. Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения.	Секционные занятия	0.5	https://resh.edu.ru/
27.	Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	Секционные занятия	0.5	https://resh.edu.ru/
28.	Обучение блокированию. Блокирование нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.	Секционные занятия	0.5	https://resh.edu.ru/
29.	Приём подачи, передача к сетке. Блокирование нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.	Секционные занятия	0.5	https://resh.edu.ru/
30.	Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Учебная игра по упрощенным правилам.	Секционные занятия	0.5	https://resh.edu.ru/
31.	Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов.	Секционные занятия	0.5	https://resh.edu.ru/
32.	Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Учебная игра по упрощенным правилам.	Секционные занятия	0.5	https://resh.edu.ru/
33.	Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Учебная игра по упрощенным правилам.	Секционные занятия	0.5	https://resh.edu.ru/
34.	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд. Закрепление способов перемещения.	Секционные занятия	0.5	https://resh.edu.ru/

	Одиночный и двойной блок. Учебная игра по упрощенным правилам.			
--	--	--	--	--