

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 96»

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБОУ «Школа № 96»
от «29 » августа 2023
года № 138 -О

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курс внеурочной деятельности: ОФП
Уровень образования: начальное общее (1-4 класс)
Нормативный срок освоения: 4 года

г. Нижний Новгород
2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка (ОФП)» для 1-4 классов разработана в соответствии с ФОП (или ФООП) – федеральными образовательными программами (**приказ Министерства Просвещения РФ «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» от 16.11.2022 №993»**).

Цель и задачи проведения занятий ОФП в школе - здоровьесбережение, здоровьеподдержание и здоровьесформирование учащихся и содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Требования ФГОС к результатам обучения по курсу «Общая физическая подготовка»

Личностные результаты включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

Личностные результаты обучения:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- обладать красивой (правильной) осанкой, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

обладать хорошим телосложением, желанием поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Календарно-тематическое планирование
1 класс**

Количество часов	Тема	Электронные образовательные ресурсы
1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой Игра на внимание «Запрещенное движение».	https://myschool.edu.ru/
1	Предупреждение травм. Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг. Игра на внимание «Запрещенное движение».	https://myschool.edu.ru/
1	Самоконтроль при физических занятиях. Игры на внимание «Класс, смирно», «Запрещенное движение».	https://myschool.edu.ru/
1	Режим дня, его значение. Строевые упражнения: перестроение. Игра «Салки»	https://myschool.edu.ru/
1	Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».	https://myschool.edu.ru/
1	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Подвижные игры «День – ночь», «Класс, смирно».	https://myschool.edu.ru/
1	Комплекс УГГ. Игра с элементамиОРУ «Море волнуется – раз».	https://myschool.edu.ru/
1	Игра «Море волнуется – раз». Стойка на носках, на 1 ноге.	https://myschool.edu.ru/
1	Ходьба по гимнастической скамье. Обучение прыжкам в длину с места.	https://myschool.edu.ru/
1	Предупреждение спорт, травм на занятиях.	https://myschool.edu.ru/
1	Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два.	https://myschool.edu.ru/
1	Игра «Салки», «Два мороза»	https://myschool.edu.ru/
1	Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза»	https://myschool.edu.ru/
1	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг.	https://myschool.edu.ru/

1	Строевые упражнения. Игра «Море волнуется – раз». Малые олимпийские игры.	https://myschool.edu.ru/
1	Инструктаж техники безопасности при проведении занятий в спортивном зале. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам»	https://myschool.edu.ru/
1	Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость а парах.	https://myschool.edu.ru/
1	Строевые упражнения: перемещение приставными шагами. Упражнения на гибкость в парах. Игра «Лисы и куры».	https://myschool.edu.ru/
1	Веселые старты с мячом. Гимнастические упражнения:	https://myschool.edu.ru/
1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой Игра на внимание «Запрещенное движение».	https://myschool.edu.ru/
1	Предупреждение травм. Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг. Игра на внимание «Запрещенное движение».	https://myschool.edu.ru/
1	Самоконтроль при физических занятиях. Игры на внимание «Класс, смирно», «Запрещенное движение».	https://myschool.edu.ru/
1	Режим дня, его значение. Строевые упражнения: перестроение. Игра «Салки»	https://myschool.edu.ru/
1	Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».	https://myschool.edu.ru/
1	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Подвижные игры «День – ночь», «Класс, смирно».	https://myschool.edu.ru/
1	Комплекс УГГ. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз».	https://myschool.edu.ru/
1	Игра «Море волнуется – раз». Стойка на носках, на 1 ноге.	https://myschool.edu.ru/
1	Ходьба по гимнастической скамье. Обучение прыжкам в длину с места.	https://myschool.edu.ru/
1	Предупреждение спорт, травм на занятиях.	https://myschool.edu.ru/

1	Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два.	https://myschool.edu.ru/
1	Игра «Салки», «Два мороза»	https://myschool.edu.ru/
1	Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза»	https://myschool.edu.ru/
1	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг.	https://myschool.edu.ru/
1	Строевые упражнения. Игра «Море волнуется – раз». Малые олимпийские игры.	https://myschool.edu.ru/
1	Веселые старты с мячом. Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Знакомство с элементами акробатики, перекаты. Игра «Удочка».	https://myschool.edu.ru/
1	Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость а парах. Перекаты. Игра «Невод», «Гусеница».	https://myschool.edu.ru/
1	Игра с мячом «Охотники и утки». Группировки. Кувырок вперед.	https://myschool.edu.ru/
1	Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Группировки. Кувырок вперед	https://myschool.edu.ru/
1	Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской лестнице.	https://myschool.edu.ru/
1	Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки». Знакомство со спортивными играми – баскетбол.	https://myschool.edu.ru/
1	Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями. Игры с мячом.	https://myschool.edu.ru/
1	Разучивание упражнений по баскетболу «Школа мяча». Игра «играй, играй. Мяч не теряй». Упражнение со скакалкой.	https://myschool.edu.ru/
1	Разучиваниетехники ведения мяча на месте в баскетболе. Игра «Мяч водящему»	https://myschool.edu.ru/
1	Игры- эстафеты с элементами ловли, броска и ведения мяча. Игра «Школа мяча».	https://myschool.edu.ru/

1	Игра «Охотники и утки», ловля, бросок, передача мяча.	https://myschool.edu.ru/
1	Игры-эстафеты с элементами прыжков. Игра «школа мяча»	https://myschool.edu.ru/
1	Игра «Салки с мячом». Метание большого и малого мяча в цель.	https://myschool.edu.ru/
1	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Прыгающие воробушки», «у ребят порядок строгий».	https://myschool.edu.ru/
1	Игры эстафеты с элементами метания мяча. Игра «Метко в цель», «Снайперы».	https://myschool.edu.ru/

**Календарно-тематическое планирование
2 класс**

Количество часов	Тема	Электронные образовательные ресурсы
1	Т/б на уроках л/а и подвижных игр Основы знаний. Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл.с места). Бег 30м. Подвижные игры.	https://myschool.edu.ru/
1	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	https://myschool.edu.ru/
1	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл.с места). Бег с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	https://myschool.edu.ru/
1	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (метание тен.мяча в цель (5-6м), прыжок в дл.с места). Бег 30м. Эстафеты.	https://myschool.edu.ru/
1	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега, метание тен.мяча в цель (5-6м)). Подвижные игры.	https://myschool.edu.ru/
1	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта. Подвижные игры.	https://myschool.edu.ru/
1	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег. Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Подводящие упр-я с мячом. Подвижные игры.	https://myschool.edu.ru/
1	Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Изучение техники броска сбоку от щита.	https://myschool.edu.ru/
1	Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание. Изучение техники передачи мяча двумя руками от груди. Совершенствование техники броска сбоку от щита. Учебная эстафета.	https://myschool.edu.ru/
1	Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа. Совершенствование техники броска сбоку от щита и передачи мяча двумя руками от груди. Эстафета	https://myschool.edu.ru/

1	Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке. Совершенствование техники ведения, передачи, броска. Учебная эстафета.	https://myschool.edu.ru/
1	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета.	https://myschool.edu.ru/
1	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, броски. Учебная эстафета.	https://myschool.edu.ru/
1	Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	https://myschool.edu.ru/
1	Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	https://myschool.edu.ru/
1	Строевые приемы. Изучение техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками. Игра по упрощенным правилам.	https://myschool.edu.ru/
1	Строевые приемы. Передача мяча через сетку. Совершенствование техники ловли мяча. Игра по упрощенным правилам.	https://myschool.edu.ru/
1	Строевые приемы. Изучение техники подачи мяча одной рукой. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Игра по упрощенным правилам.	https://myschool.edu.ru/
1	Строевые приемы. Ловля мяча согнутыми руками, не прижимая к себе. Совершенствование техники подачи мяча одной рукой. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	https://myschool.edu.ru/
1	Строевые приемы. Изучение техники нападающего удара. Совершенствование техники подачи мяча одной рукой. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	https://myschool.edu.ru/

1	Строевые приемы. Изучение комбинаций из освоенных элементов. Совершенствование техники нападающего удара. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	https://myschool.edu.ru/
1	Строевые приемы. Подача мяча одной рукой. Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебная игра.	https://myschool.edu.ru/
1	Строевые приемы. Нападающий удар. Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебная игра.	https://myschool.edu.ru/
1	Строевые приемы. Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебная игра.	https://myschool.edu.ru/
1	Строевые приемы. Совершенствование техники изученных ходов. Прохождение дистанции 600 м. Подвижные игры.	https://myschool.edu.ru/
1	Прохождение дистанции 500м. на результат. Подвижные игры.	https://myschool.edu.ru/
1	Строевые приёмы. Прыжок в длину с места. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.	https://myschool.edu.ru/
1	Подтягивание. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	https://myschool.edu.ru/
1	Строевые приёмы. Отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета	https://myschool.edu.ru/
1	Челночный бег. Изучение техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета.	https://myschool.edu.ru/
1	Прыжки на скакалке. Совершенствование техники ведения мяча, передачи и мини-штрафного броска. Учебная эстафета.	https://myschool.edu.ru/
1	Т/б на уроках лёгкой атлетики. Инструкция № Изучение техники высокого старта. Подвижные игры.	https://myschool.edu.ru/
1	Строевые приемы. Изучение техники метания малого мяча одной рукой. Совершенствование техники высокого старта. Подвижные игры.	https://myschool.edu.ru/

1	Строевые приемы. Бег 30м. Совершенствование техники метания малого мяча одной рукой. Подвижные игры.	https://myschool.edu.ru/
---	---	---

3 класс
Календарно-тематическое планирование

Количество часов	Тема	Электронные образовательные ресурсы
1	Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Удар по неподвижному мячу.	https://myschool.edu.ru/
1	Предупреждение травм. Удар по мячу с подачи.	https://myschool.edu.ru/
1	Самоконтроль при физических занятиях. Ведение мяча - обводка стоек.	https://myschool.edu.ru/
1	Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Удар неподвижного мяча с 11 метров.	https://myschool.edu.ru/
1	Передача мяча в парах по всему полю в движении. Бросок мяча рукой на дальность.	https://myschool.edu.ru/
1	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника передвижения(стойка баскетболиста). Бросок мяча с места.	https://myschool.edu.ru/
1	Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий.	https://myschool.edu.ru/
1	Техника передвижения (ходьба, бег). Передача мяча в движении.	https://myschool.edu.ru/
1	Техника передвижения(остановки). Бросок со штрафной линии.	https://myschool.edu.ru/
1	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди). ведение мяча с броском.	https://myschool.edu.ru/
1	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника владения мячом(ловля мяча двумя руками). Передача мяча с последующим броском.	https://myschool.edu.ru/
1	Техника владения мячом(ловля мяча двумя руками высокого мяча). Бросок со штрафной линии.	https://myschool.edu.ru/
1	Техника передвижения. Техника владения с мячом. Игра 2 на 2 на одно кольцо.	https://myschool.edu.ru/

1	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом(ловля мяча двумя руками низкого мяча). Ведение мяча с броском.	https://myschool.edu.ru/
1	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди мяча). Бросок с двух шагов.	https://myschool.edu.ru/
1	Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне груди мяча).	https://myschool.edu.ru/
1	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от положения.	https://myschool.edu.ru/
1	Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне головы). Ведение передача в парах.	https://myschool.edu.ru/
1	Техника владения мячом (передача мяча одной рукой из-за головы). Бросок после подачи. Игра два на два.	https://myschool.edu.ru/
1	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника передвижений. Ведение - передачи в тройках. Игра три на три.	https://myschool.edu.ru/
1	Техника передвижений. Передача в парах в движениях. Игра три -на-три.	https://myschool.edu.ru/
1	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника передвижений. Ведение мяча в парах и передача одной рукой. Игра два -на -два.	https://myschool.edu.ru/
1	Предупреждение травм на занятиях. Тактика нападения (индивидуальные действия; выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Бросок со штрафной линии.	https://myschool.edu.ru/
1	Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три- на -три. Ведение в парах.	https://myschool.edu.ru/
1	Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три -на -три. Ведение в парах.	https://myschool.edu.ru/

1	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три- на-три.	https://myschool.edu.ru/
1	Личная система защиты. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача и ловля мяча в парах.	https://myschool.edu.ru/
1	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача мяча в движении. Правила соревнований.	https://myschool.edu.ru/
1	Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Передача мяча в тройках.	https://myschool.edu.ru/
1	Права и обязанности игроков. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков: передай мяч- выходи. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок с места в прыжке.	https://myschool.edu.ru/
1	Упрощенные правила игры. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча- выход. Стойка со ступнями на одной линии. Ведение мяча с заданием.	https://myschool.edu.ru/
1	Основы судейской технологии. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча- выход. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок мяча со штрафной линии.	https://myschool.edu.ru/
1	Ведение мяча с заданием.	https://myschool.edu.ru/
1	Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков: передача мяча- выход. Стойка со ступнями на одной линии.	https://myschool.edu.ru/

**Календарно-тематическое планирование
4 класс**

Количество часов	Тема	Электронные образовательные ресурсы
1	Техника безопасности на занятиях Игры с элементами легкой атлетики	https://myschool.edu.ru/
1	Разновидности прыжков Эстафеты	https://myschool.edu.ru/
1	Равномерный медленный бег до 10 мин Разновидности прыжков Игры	https://myschool.edu.ru/
1	Игры с прыжками с использованием скакалки Бег с ускорением от 10-15м	https://myschool.edu.ru/
1	Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Метание малого мяча	https://myschool.edu.ru/
1	Челночный бег 3х5; 3х10м Игры на развитие ловкости	https://myschool.edu.ru/
1	Упражнения с предметами на развитие координации движений	https://myschool.edu.ru/
1	Упражнения на развитие гибкости Группировка Перекаты в группировке	https://myschool.edu.ru/
1	Висы и упоры	https://myschool.edu.ru/
1	Лазанья и перелазанья	https://myschool.edu.ru/
1	Упражнения на освоение навыков равновесия	https://myschool.edu.ru/
1	Игры на развитие быстроты реакции	https://myschool.edu.ru/
1	Упражнения с набивными мячами	https://myschool.edu.ru/
1	Упражнения с гантелями	https://myschool.edu.ru/
1	Упражнения со скакалкой	https://myschool.edu.ru/
1	Упражнения с волейбольными мячами	https://myschool.edu.ru/
1	Упражнения с различными мячами	https://myschool.edu.ru/
1	Силовые упражнения Упражнения с партнером	https://myschool.edu.ru/
1	Техника безопасности при игре с мячом Игры с мячом	https://myschool.edu.ru/
1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	https://myschool.edu.ru/
1	Передача мяча одной рукой от плеча	https://myschool.edu.ru/
1	Передача мяча двумя руками из-за головы Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	https://myschool.edu.ru/

1	Ведение мяча ведущей рукой стоя на месте	https://myschool.edu.ru/
1	Ведение мяча правой и левой рукой стоя на месте	https://myschool.edu.ru/
1	Эстафеты с мячом	https://myschool.edu.ru/
1	Пионербол Развитие ловкости Бросок мяча двумя руками снизу и ловля мяча	https://myschool.edu.ru/
1	Ловля и бросок мяча через сетку двумя руками от груди	https://myschool.edu.ru/
1	Бросок мяча одной рукой от плеча через сетку	https://myschool.edu.ru/
1	Закрепление навыков ловли и передачи мяча через сетку	https://myschool.edu.ru/
1	Учебная игра в пионербол	https://myschool.edu.ru/
1	Игры на развитие скоростно-силовых способностей	https://myschool.edu.ru/
1	Игры на совершенствование метаний	https://myschool.edu.ru/
1	Игры на развитие координации движений	https://myschool.edu.ru/
1	Игры и эстафеты	https://myschool.edu.ru/

ПРИНЯТА
на заседании Педагогического совета
Протокол №8 от 29.08.2023