

СОГЛАСОВАНО

Заседание МС
МКОУ «Турманская СОШ»
Протокол №____
от « » _____ 2023 г.
Зам. Директора по УВР
Онищук С.В. _____

УТВЕРЖДАЮ

Приказ №_____
от « » _____ 2023 г.
Директор МКОУ
«Турманская СОШ»
МО «Братский район»
Московских Т.А. _____

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Подвижные игры»
для учащихся 5-8 классов**

Направление деятельности: «Спортивно-оздоровительное»

п. Турма

2023/2024 учебный год

Пояснительная записка

Данная рабочая программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» для учащихся 6 классов разработана на основе требований к результатам ООП ООО МКОУ «Турманская СОШ» в соответствии с ФГОС ООО.

Результаты освоения курса

Предметными результатами освоения, обучающимися содержания программы по курсу, являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» обучающийся научится:

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Обучающийся получит возможность научиться:

- педагогическим, физиологическим и психологическим основам двигательных действий и воспитания физических качеств;

- возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
- индивидуальным способам контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- правилам личной гигиены, профилактике травматизма и оказания доврачебной помощи.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- принимать и сохранять познавательные задачи, в том числе практические;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия ее реализации;
- осуществлять контроль за правилами выполнения оздоровительных действий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок.
- вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
- осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических и психических качеств;
- проводить самоанализ выполняемых заданий и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок;
- явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными обучающимися, выделять отличительные признаки и элементы;
- технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Познавательные УУД:

- перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать факты и явления;
- определять причины явлений, событий;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы на основе обобщения знаний;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- учитывать в своих действиях позиции других людей и координировать деятельность, несмотря на различия во мнениях;
- точно и полно передавать партнеру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;
- задавать вопросы, необходимые для организации деятельности;
- давать объективную оценку действиям и поступкам на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- анализировать ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их

исправления;

- распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

Коммуникативные УУД:

- доносить свою позицию до других: оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных речевых ситуаций;
- доносить свою позицию до других: высказывать свою точку зрения и пытаться её обосновать, приводя аргументы;
- слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения;
- договариваться с людьми: выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи);
- учиться уважительно относиться к позиции другого, пытаться договариваться.
- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- контролировать свои действия в коллективной работе;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- во время подвижных игр учитывать реакцию партнера на игру, следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;

Личностными результатами освоения, учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Содержание курса с указанием форм организации и видов деятельности.

Формой организации курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» - является игра. Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

Формой подведения итогов результатов:

- проведение веселых стартов;
- спортивный праздник.

Ведущими видами деятельности курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» являются:

- эстафеты;
- практические занятия (групповые, индивидуальные и сводные);
- просмотр и обсуждение видеоматериалов;
- беседы по воспитательным эффектам подвижных игр;
- проведение соревнований, эстафет, малых олимпиад по подвижным играм на свежем воздухе и в спортивном зале.

Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля:

- текущий - включает в себя тестирование, позволяющее сформировать необходимые сведения об уровне подготовки ребенка, об основных интересах, увлечениях;
- промежуточный - проводится в середине года, позволяет отследить уровень полученных знаний (викторина, спортивные эстафеты);
- итоговый – открытые занятия, соревнования.

Содержание учебного предмета

Содержание учебного предмета

5 класс

Пионербол 11 часов: История возникновения игры. Правила игры. - Организация и проведения соревнований. Инструктаж по ТБ на занятиях пионерболом. ОФП. СФП. Обучение техники нападения. Подводящие и подготовительные упражнения. Техника защиты. Игровые упражнения с включением основных приёмов игры в нападении и защите. Учебная игра.

Бадминтон 13 часов: История возникновения игры. Правила игры в бадминтон. Организация и проведение соревнований. Инструктаж по ТБ на занятиях бадминтоном. ОФП. СФП

Обучение техники нападения:

- а) атакующие удары справа, слева, сверху, снизу;
- б) удары внутренней и внешней стороной ракетки.

Техника защиты. Подводящие и подготовительные упражнения. Учебная игра

Баскетбол 11 часов: История возникновения игры. Правила игры. - Организация и проведения соревнований. Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом. ОФП СФП. Перемещения, остановки, повороты. - Бег с изменением скорости, направления.

- Ловля и передача мяча двумя руками от плеча в парах, в тройках, на месте и в движении.

- Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с близкого расстояния после остановки и после ведения.

- То же со средней дистанции.

- Ведение мяча с изменением направления после ловли в движении и ведение мяча с ускорением.

- Сочетание изученных приёмов и применение их в игре.

- Индивидуальные действия в нападении и защите, выбивание и вырывание мяча, держание игрока без мяча и с мячом.

6 класс

Пионербол 11 часов: История возникновения игры. Правила игры. - Организация и проведения соревнований. Инструктаж по ТБ на занятиях пионерболом. ОФП. СФП. Обучение техники нападения. Подводящие и подготовительные упражнения. Техника защиты. Игровые упражнения с включением основных приёмов игры в нападении и защите. Учебная игра.

Бадминтон 13 часов: История возникновения игры. Правила игры в бадминтон. Организация и проведение соревнований. Инструктаж по ТБ на занятиях бадминтоном. ОФП. СФП

Обучение техники нападения:

- а) атакующие удары справа, слева, сверху, снизу;
- б) удары внутренней и внешней стороной ракетки.

Техника защиты. Подводящие и подготовительные упражнения. Учебная игра

Баскетбол 10 часов: История возникновения игры. Правила игры. - Организация и проведения соревнований. Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом. ОФП СФП.

Перемещения, остановки, повороты. - Бег с изменением скорости, направления.

- Ловля и передача мяча двумя руками от плеча в парах, в тройках, на месте и в движении.

- Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с близкого расстояния после остановки и после ведения.

- То же со средней дистанции.

- Ведение мяча с изменением направления после ловли в движении и ведение мяча с ускорением.

- Сочетание изученных приёмов и применение их в игре.

- Индивидуальные действия в нападении и защите, выбивание и вырывание мяча, держание игрока без мяча и с мячом.

7 класс

Пионербол 11 часов: История возникновения игры. Правила игры. - Организация и проведения соревнований. Инструктаж по ТБ на занятиях пионерболом. ОФП. СФП.

Обучение техники нападения. Подводящие и подготовительные упражнения. Техника защиты. Игровые упражнения с включением основных приёмов игры в нападении и защите. Учебная игра.

Бадминтон 14 часов: История возникновения игры. Правила игры в бадминтон. Организация и проведение соревнований. Инструктаж по ТБ на занятиях бадминтоном. ОФП. СФП

Обучение техники нападения:

- а) атакующие удары справа, слева, сверху, снизу;
- б) удары внутренней и внешней стороной ракетки.

Техника защиты. Подводящие и подготовительные упражнения. Учебная игра

Баскетбол 10 часов: История возникновения игры. Правила игры. - Организация и проведения соревнований. Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом. ОФП СФП.

Перемещения, остановки, повороты. - Бег с изменением скорости, направления.

- Ловля и передача мяча двумя руками от плеча в парах, в тройках, на месте и в движении.

- Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с близкого расстояния после остановки и после ведения.

- То же со средней дистанции.

- Ведение мяча с изменением направления после ловли в движении и ведение мяча с ускорением.

- Сочетание изученных приёмов и применение их в игре.
- Индивидуальные действия в нападении и защите, выбивание и вырывание мяча, держание игрока без мяча и с мячом.

8 класс

Волейбол 11 часов. История возникновения игры. Правила игры в волейбол. Организация и проведение соревнований. Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. ОФП СФП

Обучение техники нападения:

- а) Стойки, перемещения;
- б) Передача мяча сверху двумя руками стоя лицом, спиной в направлении передачи;
- в) Подача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая;
- г) Нападающий удар. Подводящие и подготовительные упражнения.

Техника защиты:

- а) Стойки, перемещения;
- б) Приём мяча снизу;
- в) Блокирование.

Бадминтон 11 часов: История возникновения игры. Правила игры в бадминтон. Организация и проведение соревнований. Инструктаж по ТБ на занятиях бадминтоном. ОФП. СФП

Обучение техники нападения:

- а) атакующие удары справа, слева, сверху, снизу;
- б) удары внутренней и внешней стороной ракетки.

Техника защиты. Подводящие и подготовительные упражнения. Учебная игра

Баскетбол 12 часов: История возникновения игры. Правила игры. - Организация и проведения соревнований. Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом. ОФП СФП.

Перемещения, остановки, повороты. - Бег с изменением скорости, направления.

- Ловля и передача мяча двумя руками от плеча в парах, в тройках, на месте и в движении.
- Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с близкого расстояния после остановки и после ведения.
- То же со средней дистанции.
- Ведение мяча с изменением направления после ловли в движении и ведение мяча с ускорением.
- Сочетание изученных приёмов и применение их в игре.
- Индивидуальные действия в нападении и защите, выбивание и вырывание мяча, держание игрока без мяча и с мячом.

Календарно-тематическое планирование для учащихся 5 класса.

№ урока	Дата план	Тема раздела, урока	Количество часов
		Баскетбол.	11
1		Инструктаж по ТБ. История возникновения игры. Ознакомление с упрощёнными правилами игры «Баскетбол».	1

2		Передвижение, прыжки, остановки, повороты с мячом. Игра «10 передач». ОФП.	1
3		Передвижение, прыжки, остановки, повороты с мячом. Игра «10 передач». ОФП.	1
4		Варианты передачи и ловли мяча на месте. Игра «Передал - садись». СФП.	1
5		Варианты передачи и ловли мяча на месте. Игра «Передал - садись». СФП.	1
6		Варианты передачи и ловли мяча в движении. Игра «Передал – садись». СФП.	1
7		Ведение мяча на месте и с продвижением бегом. Игра по упрощенным правилам.	1
8		Ведение мяча на месте и с продвижением бегом. Игра по упрощенным правилам.	1
9		Повторение изученных приёмов. Броски мяча в кольцо двумя руками. Игра по упрощенным правилам.	1
10		Сочетание изученных приёмов игры. Игра по упрощённым правилам.	1
11		Эстафеты с элементами баскетбола.	1
		Пионербол.	11
12		Инструктаж по ТБ. История возникновения игры. Ознакомление с правилами игры «Пионербол»	1
13		Передача и ловля мяча двумя руками. ОФП	1
14		Передача и ловля мяча двумя руками. ОФП	1
15		Передача и ловля мяча двумя руками. Подача мяча. Учебная игра.	1
16		Передача и ловля мяча двумя руками. Подача мяча. Учебная игра.	1
17		Сочетание изученных приёмов игры. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
18		Сочетание изученных приёмов игры. Учебная игра.	1
19		Нападающий удар через сетку с 2-3 шагов разбега. Учебная игра.	1
20		Нападающий удар через сетку с 2-3 шагов разбега. Учебная игра.	1
21		Учебная игра в пионербол. ОФП.	1
22		Учебная игра в пионербол. ОФП.	1
		Бадминтон	13
23		История возникновения игры «Бадминтон». Правила игры. ОФП.	1
24		Удары снизу, сверху, слева, справа, подачи. Учебная игра.	1
25		Удары снизу, сверху, слева, справа, подачи. Учебная игра.	1
26		Удары снизу, сверху, слева, справа, подачи. Учебная игра.	1
27		Жонглирования с воланом, выполнение ударов внутренней стороной ракетки. СФП.	1
28		Жонглирования с воланом, выполнение ударов внешней стороной ракетки. СФП.	1

29		Удары справа, слева по высокой траектории. Учебная игра.	1
30		Удары справа, слева по высокой траектории. Учебная игра.	1
31		Удары справа, слева по высокой траектории. Учебная игра.	1
32		Игровые задания. ОФП,	1
33		Игровые комбинации из ранее изученных элементов.	1
34		Соревнования и эстафеты с применением элементов бадминтона.	1

Календарно-тематическое планирование для учащихся 6 класса.

№ урока	Дата план	Тема раздела, урока	Количество часов
		Баскетбол.	10
1		Инструктаж по ТБ. История возникновения игры. Ознакомление с упрощёнными правилами игры «Баскетбол».	1
2		Передвижение, прыжки, остановки, повороты с мячом. ОФП.	1
3		Передвижение, прыжки, остановки, повороты с мячом. ОФП.	1
4		Ловля и передача мяча после остановки, в движении со сменой направления движения. Учебная игра	1
5		Ловля и передача мяча после остановки, в движении со сменой направления движения. Учебная игра	1
6		Ловля и передача мяча после остановки, в движении со сменой направления движения. Учебная игра	1
7		Броски мяча в корзину с места и в движении. Учебная игра.	1
8		Броски мяча в корзину с места и в движении. Учебная игра.	1
9		Сочетание изученных приёмов и применение их в игре.	1
10		Сочетание изученных приёмов и применение их в игре.	
11		Пионербол.	11
		Инструктаж по ТБ. История возникновения игры. Ознакомление с правилами игры «Пионербол»	1
12		Передача и ловля мяча двумя руками. ОФП	1
13		Передача и ловля мяча двумя руками. ОФП	1
14		Передача и ловля мяча двумя руками. Подача мяча. Учебная игра.	1
15		Сочетание изученных приёмов игры. Учебная игра. СФП	1
16		Сочетание изученных приёмов игры. Учебная игра. СФП.	1
17		Сочетание изученных приёмов игры. Учебная игра. СФП.	1
18		Нападающий удар через сетку с 2-3 шагов разбега. Учебная игра.	1
19		Нападающий удар через сетку с 2-3 шагов разбега. Учебная игра.	1
20		Учебная игра в пионербол. ОФП.	1
21		Учебная игра в пионербол. ОФП.	1

		Бадминтон	13
		История возникновения игры «Бадминтон». Правила игры. ОФП.	1
22		Удары снизу, сверху, слева, справа, подачи. Учебная игра.	1
23		Удары снизу, сверху, слева, справа, подачи. Учебная игра.	1
24		Жонглирования с воланом, выполнение ударов внутренней стороной ракетки. СФП.	1
25		Жонглирования с воланом, выполнение ударов внутренней стороной ракетки. СФП.	1
26		Жонглирования с воланом, выполнение ударов внешней стороной ракетки. СФП.	1
27		Удары справа, слева по высокой траектории. Учебная игра.	1
28		Удары справа, слева по высокой траектории. Учебная игра.	1
29		Удары справа, слева по высокой траектории. Учебная игра.	1
30		Игровые задания. ОФП,	1
31		Игровые задания. ОФП,	1
32		Игровые комбинации из ранее изученных элементов	1
33		Игровые комбинации из ранее изученных элементов	1
34		Соревнования и эстафеты с применением элементов бадминтона.	1

Календарно-тематическое планирование для учащихся 7 класса.

№ урока	Дата план	Тема раздела, урока	Количество часов
		Баскетбол.	10
1		Инструктаж по ТБ. История возникновения игры. Ознакомление с правилами игры «Баскетбол».	1
2		Передвижение, прыжки, остановки, повороты с мячом. ОФП.	1
3		Передвижение, прыжки, остановки, повороты с мячом. ОФП.	1
4		Ловля и передача мяча после остановки, в движении со сменой направления движения. Учебная игра	1
5		Ловля и передача мяча после остановки, в движении со сменой направления движения. Учебная игра	1
6		Выбивание и вырывание мяча, держание игрока без мяча и с мячом Учебная игра.	1
7		Выбивание и вырывание мяча, держание игрока без мяча и с мячом Учебная игра.	1
8		Броски мяча в корзину с места и в движении. Учебная игра.	1
9		Сочетание изученных приёмов и применение их в игре.	1
10		Сочетание изученных приёмов и применение их в игре.	1
		Пионербол.	11
11		Инструктаж по ТБ. История возникновения игры.	1

		Ознакомление с правилами игры «Пионербол»	
12		Передача и ловля мяча двумя руками. ОФП	1
13		Передача и ловля мяча двумя руками. ОФП	1
		Передача и ловля мяча двумя руками. Подача мяча. Учебная игра.	1
14		Сочетание изученных приёмов игры. Учебная игра. СФП	1
15		Сочетание изученных приёмов игры. Учебная игра. СФП.	1
16		Сочетание изученных приёмов игры. Учебная игра. СФП.	1
17		Нападающий удар через сетку с 2-3 шагов разбега. Учебная игра.	1
18		Нападающий удар через сетку с 2-3 шагов разбега. Учебная игра.	1
19		Учебная игра в пионербол. ОФП.	1
20		Учебная игра в пионербол. ОФП.	1
		Бадминтон	14
21		История возникновения игры «Бадминтон». Правила игры. ОФП.	1
22		Удары снизу, сверху, слева, справа, подачи в зону. Учебная игра.	1
23		Удары снизу, сверху, слева, справа, подачи в зону. Учебная игра.	1
24		Удары снизу, сверху, слева, справа, подачи в зону. Учебная игра.	1
25		Жонглирования с воланом, выполнение ударов внутренней стороной ракетки. СФП.	1
26		Жонглирования с воланом, выполнение ударов внешней стороной ракетки. СФП.	1
27		Жонглирования с воланом, выполнение ударов внешней стороной ракетки. СФП.	1
28		Удары справа, слева по высокой траектории. Учебная игра.	1
29		Удары справа, слева по высокой траектории. Учебная игра.	1
30		Игровые задания. ОФП	1
31		Игровые задания. ОФП	1
32		Игровые комбинации из ранее изученных элементов	1
33		Игровые комбинации из ранее изученных элементов	1
34		Соревнования с применением элементов бадминтона.	1

Календарно-тематическое планирование для учащихся 8 класса.

№ урока	Дата план	Тема раздела, урока	Количество часов
		Баскетбол.	12
1		Инструктаж по ТБ. История возникновения игры. Ознакомление с правилами игры «Баскетбол».	1
2		Передвижение, прыжки, остановки, повороты с мячом. ОФП.	1

3		Передвижение, прыжки, остановки, повороты с мячом. ОФП.	1
4		Ловля и передача мяча после остановки, в движении со сменой направления движения. Учебная игра	1
5		Ловля и передача мяча после остановки, в движении со сменой направления движения. Учебная игра	1
6		Ловля и передача мяча после остановки, в движении со сменой направления движения. Учебная игра	1
7		Выбивание и вырывание мяча, держание игрока без мяча и с мячом Учебная игра.	1
8		Выбивание и вырывание мяча, держание игрока без мяча и с мячом Учебная игра.	1
9		Броски мяча в корзину с места и в движении. Учебная игра.	1
10		Броски мяча в корзину с места и в движении. Учебная игра.	1
11		Сочетание изученных приёмов и применение их в игре.	1
12		Сочетание изученных приёмов и применение их в игре.	1
		Бадминтон	11
13		История возникновения игры «Бадминтон». Правила игры. ОФП.	1
14		Удары снизу, сверху, слева, справа, подачи в зону. Учебная игра.	1
15		Удары снизу, сверху, слева, справа, подачи в зону. Учебная игра.	1
16		Жонглирования с воланом, выполнение ударов внутренней стороной ракетки. СФП.	1
17		Удары справа, слева по высокой траектории. Учебная игра.	1
18		Удары справа, слева по высокой траектории. Учебная игра.	1
19		Удары справа, слева по высокой траектории. Учебная игра.	1
20		Игровые задания. ОФП	1
21		Игровые задания. ОФП	1
22		Игровые комбинации из ранее изученных элементов	1
23		Соревнования с применением элементов бадминтона.	1
		Волейбол.	11
24		Инструктаж по ТБ. История возникновения игры. Ознакомление с правилами игры «Волейбол».	1
25		Стойки, перемещения, сочетание способов перемещения, подготовительные упражнения. ОФП.	1
26		Передача мяча сверху двумя руками, стоя лицом, спиной в направлении передачи. Эстафета с элементами волейбола	1
27		Передача мяча сверху двумя руками, стоя лицом, спиной в направлении передачи. Эстафета с элементами волейбола	1
28		Передача мяча снизу двумя руками, стоя лицом, спиной в направлении передачи. Эстафета с элементами волейбола	1
29		Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча. ОФП.	1
30		Подача мяча нижняя прямая, верхняя прямая. Блокирование	1

		мяча. Игра по упрощённым правилам.	
31		Подача мяча нижняя прямая, верхняя прямая. Блокирование мяча. Игра по упрощённым правилам.	1
32		Нападающий удар. Приём мяча снизу двумя руками после набрасывания. Приём подачи Учебная игра.	1
33		Нападающий удар. Приём мяча снизу двумя руками после набрасывания. Приём подачи Учебная игра.	1
34		Учебная игра	1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 519259607574593999952456277565694459464737450458

Владелец Московских Татьяна Александровна

Действителен с 30.05.2023 по 29.05.2024