

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Успенская средняя общеобразовательная школа Тюменского муниципального района**

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
классных руководителей
Протокол №1
От 28.08.2026 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместителем директора
Захарченко Н.С.
29.08.2026 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
№ 300/ОД от 29.08.2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Подвижные игры»
5-7 классы**

Разработчик программы: учитель физической культуры Митин И.П.

с. Успенка 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с Основной образовательной программой основного общего образования
МАОУ Успенской СОШ

На изучение курса в каждом классе отводится 1 ч в неделю. Программа является прикладным курсом, реализующим интересы обучающихся 5–7 классов в сфере спорта, физической культуры и здорового образа жизни. Курс рассчитан на 34 часа в 5, 6, 7 классах.

Цели изучения курса: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний; - воспитание моральных и волевых качеств.

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные результаты* – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Предметные результаты: 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.

В ходе реализации программы «Физическая культура» обучающиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; должны уметь:
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья; - формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Основной показатель реализации программы «Физическая культура» - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

2.Содержание курса

Основные формы и виды деятельности.

Формы – фронтальная, индивидуальная, коллективная, групповая.

Виды деятельности – беседа, самостоятельная работа, работа в группах, парах, индивидуальная работа, выполнение контрольных тестов.

Первый год обучения

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке. Кувырки, перекувы, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах. ***Баскетбол***

1. *Основы знаний.* Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. *Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);

передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Волейбол

1. Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока.

Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста.

2. *Специальная подготовка.* Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?» **Футбол**

1. *Основы знаний.* Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. *Специальная подготовка.* Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота». **Русская лапта**

1. *Основы знаний.* История возникновения игры. Влияние народных подвижных игр на развитие двигательных качеств. Правила игры, варианты, требования к технике безопасности во время игры.
2. *Специальная подготовка.* Ловля и передача мяча на месте. Удары битой по мячу. Броски мяча в неподвижную цель.

Второй год обучения

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 3х15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты. Стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах. **Баскетбол**

1.*Основы знаний.* Товарищ и друг. В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.

2.*Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки.

Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.

Волейбол

1.*Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.

2.*Специальная подготовка.* Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.

Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Футбол

1.*Основы знаний.* Утренняя физическая зарядка. Предматчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.

2.*Специальная подготовка.* Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд». ***Русская лапта***

1. *Основы знаний.* История возникновения игры. Влияние народных подвижных игр на развитие двигательных качеств. Правила игры, варианты, требования к технике безопасности во время игры.

2. *Специальная подготовка.* Ловля и передача мяча на месте и в движении. Удары битой по мячу. Броски мяча в неподвижную и движущуюся цель. Подача мяча. Точность попадания мячом в движущуюся цель. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.

Третий год обучения

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

Баскетбол 1. *Основы знаний.* Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма. 2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения. Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка. 2. *Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Футбол

1. *Основы знаний.* Различие между футболом и мини-футболом (футзалом). Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой.

2. *Специальная подготовка.* Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой». **Русская лапта**

1. *Основы знаний.* История возникновения игры. Влияние народных подвижных игр на развитие двигательных качеств. Правила игры, варианты, требования к технике безопасности во время игры.
2. *Специальная подготовка.* Ловля и передача мяча в движении. Удары битой по мячу. Осаливание игрока. Броски мяча в движущуюся цель. Осаливание и самоосаливание. Финты при осаливании. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.

Календарно-тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Дата	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Теоретич	Практ.		
			.			
	1.Футбол	8	1	7		
1.	Правила ТБ. История футбола. Основные правила игры в футбол.	1	1	-		https://resh.edu.ru/subject/9/
2.	Изучение стоек игрока	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
3.	Варианты ведения мяча	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
4.	Удары по воротам	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
5.	Комбинации	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
6.	Комбинации. Игра	1	-	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

7.	Комбинации. Игра	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
8.	Игра в футбол.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.Баскетбол		12	1	11	
9.	Правила ТБ. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол.	1	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/
10.	Стойки игрока. Ловля мяча.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
11.	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
12.	Варианты ведения мяча	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
13.	Броски мяча. Игра	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
14.	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Игра	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
15.	Комбинации. Игра	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
16.	Игра в-баскетбол.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
17.	Игра в баскетбол.	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
18.	Игра в баскетбол	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
19.	Игра в баскетбол	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
20.	Игра в баскетбол	1	-	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.Волейбол		14	1	13	

21.	Правила ТБ. История волейбола. Основные правила игры в волейбол.	1	1	-		БиблиотекаЦОК: https://resh.edu.ru/subject/9/
22.	Изучение стоек игрока	1	-	1		БиблиотекаЦОК: https://resh.edu.ru/subject/9/
23.	Передача мяча.	1	-	1		БиблиотекаЦОК: https://resh.edu.ru/subject/9/
24.	Передача мяча.	1	-	1		БиблиотекаЦОК: https://resh.edu.ru/subject/9/
25.	Приём мяча. Игра.	1	-	1		БиблиотекаЦОК: https://resh.edu.ru/subject/9/
26.	Приём мяча.	1	-	1		БиблиотекаЦОК: https://resh.edu.ru/subject/9/
27.	Нижняя прямая подача.	1	-	1		БиблиотекаЦОК: https://resh.edu.ru/subject/9/
28.	Нижняя прямая подача.	1	-	1		БиблиотекаЦОК: https://resh.edu.ru/subject/9/
29.	Игра в волейбол.	1	-	1		БиблиотекаЦОК: https://resh.edu.ru/subject/9/
30.	Игра в волейбол.	1	-	1		БиблиотекаЦОК: https://resh.edu.ru/subject/9/
31.	Игра в волейбол.	1	-	1		БиблиотекаЦОК: https://resh.edu.ru/subject/9/
32.	Игра в волейбол.	1	-	1		БиблиотекаЦОК: https://resh.edu.ru/subject/9/
33.	Игра в волейбол.	1	-	1		БиблиотекаЦОК: https://resh.edu.ru/subject/9/

34.	Игра в волейбол.	1	-	1		БиблиотекаЦОК: https://resh.edu.ru/subject/9/
-----	------------------	---	---	---	--	--

6 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Дат а	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Теорети ч.	Пра кт.		
1.Футбол		8	1	7		
1.	Правила ТБ. История футбола. Основные правила игры в футбол.	1	1	-		БиблиотекаЦОК: https://resh.edu.ru/subject/9/
2.	Изучение стоек игрока	1	-	1		БиблиотекаЦОК: https://resh.edu.ru/subject/9/
3.	Варианты ведения мяча	1	-	1		БиблиотекаЦОК: https://resh.edu.ru/subject/9/
4.	Удары по воротам	1	-	1		БиблиотекаЦОК: https://resh.edu.ru/subject/9/
5.	Комбинации	1	-	1		БиблиотекаЦОК: https://resh.edu.ru/subject/9/
6.	Комбинации. Игра	1	-	1		БиблиотекаЦОК: https://resh.edu.ru/subject/9/
7.	Комбинации. Игра	1	-	1		БиблиотекаЦОК: https://resh.edu.ru/subject/9/
8.	Игра в футбол.	1	-	1		БиблиотекаЦОК: https://resh.edu.ru/subject/9/
2.Баскетбол		12	1	11		

9.	Правила ТБ. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол.	1	1	-		БиблиотекаЦОК: https://resh.edu.ru/subject/9/
10.	Стойки игрока. Ловля мяча.	1	-	1		БиблиотекаЦОК: https://resh.edu.ru/subject/9/
11.	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	-	1		БиблиотекаЦОК: https://resh.edu.ru/subject/9/
12.	Варианты ведения мяча	1	-	1		БиблиотекаЦОК: https://resh.edu.ru/subject/9/
13.	Броски мяча. Игра	1	-	1		БиблиотекаЦОК: https://resh.edu.ru/subject/9/
14.	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Игра	1	-	1		БиблиотекаЦОК: https://resh.edu.ru/subject/9/
15.	Комбинации. Игра	1	-	1		БиблиотекаЦОК: https://resh.edu.ru/subject/9/
16.	Игра в-баскетбол.	1	-	1		БиблиотекаЦОК: https://resh.edu.ru/subject/9/
17.	Игра в баскетбол.	1	-	1		БиблиотекаЦОК: https://resh.edu.ru/subject/9/
18.	Игра в баскетбол	1	-	1		БиблиотекаЦОК: https://resh.edu.ru/subject/9/
19.	Игра в баскетбол	1	-	1		БиблиотекаЦОК: https://resh.edu.ru/subject/9/
20.	Игра в баскетбол	1	-	1		БиблиотекаЦОК: https://resh.edu.ru/subject/9/
3.Волейбол		14	1	13		

21.	Правила ТБ. История волейбола. Основные правила игры в волейбол.	1	1	-		БиблиотекаЦОК: https://resh.edu.ru/subject/9/
22.	Изучение стоек игрока	1	-	1		БиблиотекаЦОК: https://resh.edu.ru/subject/9/
23.	Передача мяча.	1	-	1		БиблиотекаЦОК: https://resh.edu.ru/subject/9/
24.	Передача мяча.	1	-	1		БиблиотекаЦОК: https://resh.edu.ru/subject/9/
25.	Приём мяча. Игра.	1	-	1		БиблиотекаЦОК: https://resh.edu.ru/subject/9/
26.	Приём мяча.	1	-	1		БиблиотекаЦОК: https://resh.edu.ru/subject/9/
27.	Нижняя прямая подача.	1	-	1		БиблиотекаЦОК: https://resh.edu.ru/subject/9/
28.	Нижняя прямая подача.	1	-	1		БиблиотекаЦОК: https://resh.edu.ru/subject/9/
29.	Игра в волейбол.	1	-	1		БиблиотекаЦОК: https://resh.edu.ru/subject/9/
30.	Игра в волейбол.	1	-	1		БиблиотекаЦОК: https://resh.edu.ru/subject/9/
31.	Игра в волейбол.	1	-	1		БиблиотекаЦОК: https://resh.edu.ru/subject/9/
32.	Игра в волейбол.	1	-	1		БиблиотекаЦОК: https://resh.edu.ru/subject/9/
33.	Игра в волейбол.	1	-	1		БиблиотекаЦОК: https://resh.edu.ru/subject/9/

34.	Игра в волейбол.	1	-	1		БиблиотекаЦОК: https://resh.edu.ru/subject/9/
-----	------------------	---	---	---	--	--

7 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Дата	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Теоретич.	Практ.		
1.Футбол		9	1	8		
1.	Правила ТБ. Стойка игрока, перемещений в стойке.	1	1	-		БиблиотекаЦОК: https://resh.edu.ru/subject/9/
2.	Ведения мяча.	1	-	1		БиблиотекаЦОК: https://resh.edu.ru/subject/9/
3.	Ведения мяча.	1	-	1		
4.	Удары по воротам на точность.	1	-	1		БиблиотекаЦОК: https://resh.edu.ru/subject/9/
5.	Комбинации: ведение, удар (пас).	1	-	1		БиблиотекаЦОК: https://resh.edu.ru/subject/9/
6.	Позиционные нападения.	1	-	1		БиблиотекаЦОК: https://resh.edu.ru/subject/9/
7.	Нападения с атакой и без атаки на ворота. Правила футзала.	1	-	1		БиблиотекаЦОК: https://resh.edu.ru/subject/9/
8.	Игра в футбол.	1	-	1		БиблиотекаЦОК: https://resh.edu.ru/subject/9/
9.	Игра в футбол.	1	-	1		БиблиотекаЦОК: https://resh.edu.ru/subject/9/
2.Баскетбол		10	1	9		

10.	Правила ТБ. Стойки игрока.	1	1	-		БиблиотекаЦОК: https://resh.edu.ru/subject/9/
11.	Ловля и передача мяча на месте.	1	-	1		БиблиотекаЦОК: https://resh.edu.ru/subject/9/
12.	Варианты ведения мяча.	1	-	1		БиблиотекаЦОК: https://resh.edu.ru/subject/9/
13.	Броски мяча после ведения и ловли. Игра.	1	-	1		БиблиотекаЦОК: https://resh.edu.ru/subject/9/
14.	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Игра.	1	-	1		БиблиотекаЦОК: https://resh.edu.ru/subject/9/
15.	Позиционное нападение. Нападение быстрым прорывом.	1	-	1		БиблиотекаЦОК: https://resh.edu.ru/subject/9/
16.	Игра в баскетбол.	1	-	1		БиблиотекаЦОК: https://resh.edu.ru/subject/9/
17.	Игра в баскетбол.	1	-	1		БиблиотекаЦОК: https://resh.edu.ru/subject/9/
18.	Игра в баскетбол.	1	-	1		БиблиотекаЦОК: https://resh.edu.ru/subject/9/
19.	Игра в баскетбол.	1	-	1		БиблиотекаЦОК: https://resh.edu.ru/subject/9/
3.Волейбол		15	1	14		
20.	Правила ТБ. Стойки игрока.	1	1	-		БиблиотекаЦОК: https://resh.edu.ru/subject/9/
21.	Прием мяча.	1	-	1		БиблиотекаЦОК: https://resh.edu.ru/subject/9/

22.	Приём мяча. Одиночное блокирование.	1	-	1	БиблиотекаЦОК: https://resh.edu.ru/subject/9/
23.	Нижние подачи мяча.	1	-	1	БиблиотекаЦОК: https://resh.edu.ru/subject/9/
24.	Прямой нападающий удар.	1	-	1	БиблиотекаЦОК: https://resh.edu.ru/subject/9/
25.	Прямой нападающий удар.	1	-	1	БиблиотекаЦОК: https://resh.edu.ru/subject/9/
26.	Комбинации: приём, передача, удар.	1	-	1	БиблиотекаЦОК: https://resh.edu.ru/subject/9/
27.	Позиционное нападение.	1	-	1	БиблиотекаЦОК: https://resh.edu.ru/subject/9/
28.	Игра в волейбол.	1	-	1	БиблиотекаЦОК: https://resh.edu.ru/subject/9/
29.	Игра в волейбол.	1	-	1	БиблиотекаЦОК: https://resh.edu.ru/subject/9/
30.	Игра в волейбол.	1	-	1	БиблиотекаЦОК: https://resh.edu.ru/subject/9/
31.	Игра в волейбол.	1	-	1	БиблиотекаЦОК: https://resh.edu.ru/subject/9/
32.	Игра в волейбол.	1	-	1	БиблиотекаЦОК: https://resh.edu.ru/subject/9/
33.	Игра в волейбол.	1	-	1	БиблиотекаЦОК: https://resh.edu.ru/subject/9/
34.	Игра в волейбол.	1	-	1	БиблиотекаЦОК: https://resh.edu.ru/subject/9/