

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской
области
управление образования Зимовниковского района
МБОУ Кировская СОШ № 9

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО
учителей физической
культуры, ОБЖ, музыки,
технологии и ИЗО

—
Радченко Л. И.
Протокол N2 от «25» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора

—
Хасуева Л. С.
Приказ N 106 от «25» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ
Кировская СОШ N 9
ДЛЯ
ДОКУМЕНТОВ

—
Ковалев Г. В.
Приказ N 106 от «25» 08
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочного занятия
«Движение- есть жизнь»
для обучающихся 5-9 классов

х. Хуторской
2023

Пояснительная записка.

1. Федеральный Закон от 29.12. 2012 г. № 273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 02.03.2016; с изм. и доп., вступ. в силу с 01.07. 2016).
2. Областной закон от 14.11. 2013 г. №26 – ЗС«Об образовании в Ростовской области» (в ред. от 24.04.2015 №362-ЗС).
3. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации, Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 05.07.2021 № 64101).
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69675).
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74223).
15. Письмо Минобрнауки России от 18.08.2017г. № 09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности.
16. Письмо Минпросвещения Российской Федерации от 07.05.2020 г. №ВБ – 976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеобразовательных программ с использованием дистанционных образовательных технологий».
17. СанПиН 1.2.3685-21
18. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ Кировской СОШ № 9 (утверждена приказом МБОУ Кировской СОШ № 9 от 25 . 08. 2023 г. №106)
19. Учебный план МБОУ Кировской СОШ №9 на 2023-2024 учебный год, приказ от 25 .08.2023г. №106

Рабочая программа внеурочной деятельности «**Движение- есть жизнь**» составлена на основе нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);
- Областной закон от 14.11.2013г. №26 ЗС «Об образовании в Ростовской области»;
- Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» в ред. приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644;
- Письмо Департамента общего образования Минобрнауки России от 12.05. 2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.08.2017 N 09-1672 "О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности";
- Письмо Министерства просвещения РФ от 7.05. 2020 г. № ВБ-976/04 “О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий”;
- Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ Кировской СОШ №9 (приказ от 27.08.2021г. №108);
- Учебный план МБОУ Кировской СОШ №9 на 2022-2023 учебный год (приказ от 17.08.2022г № 129);
- Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» создана на основе «Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Общая характеристика

Программа внеурочной деятельности «Движение-это жизнь» предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья обучающихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Внеурочная деятельность нацелена на укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой, выполнение нормативных требований по видам подготовки, закаливание организма.

Программа «Движение – это жизнь» составлена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия

и успешности человека.

Учебное время по видам подготовки распределено таким образом, чтобы текущие темы совпадали с годовым планированием уроков физкультуры, что дополнительно стимулирует учащихся к занятиям и повышению уровня подготовки по тому или иному виду спорта.

Цель:

совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно-сосудистой, дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата.

- Повышение сопротивляемости организма человека неблагоприятным влияниям внешней среды.

Задачи:

- Укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию.
- Обучение жизненно-важным двигательным навыкам и умениям.
- Воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений.

Согласно основной образовательной программы и учебному плану муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Кировской средней общеобразовательной школы №9 курс внеурочной деятельности предназначен для обучающихся 5 -9 классов и рассчитан на 170ч (1 час в неделю) в 5 классе – 34 ч, 6 классе – 34 ч, 7 классе – 34 ч, 8 классе-34 ч, 9 классе- 34ч.

Темы в разных классах одинаковые, но отличаются содержанием, уровнем сложности упражнений и разнообразием подвижных игр.

Содержание программы «Движение-это жизнь»

1. Футбол – 5 часов.

Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.

2. Гандбол - 6 часов.

Ручной мяч. Основные правила игры. Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении и защите. Стойки и перемещения, остановки. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении. Ведение мяча и бросок. Отбор и выбивание мяча. Блокирование броска. Игра вратаря. Подготовка к соревнованиям. Соревнования.

3. Волейбол – 6 часов.

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, поддача сверху. Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование. Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме. Контрольные игры и соревнования.

4. Настольный теннис – 5 часов.

Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подачи. Тренировка ударов «накат» справа и слева. Сочетание ударов. Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.

5. Бадминтон – 6 часов.

Основы техники и тактики. Способы держания ракетки Игровые стойки в бадминтоне. Передвижения по площадке. Техника выполнения ударов. Техника выполнения подачи. Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.

6. Баскетбол – 7 часов.

Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Взаимодействие игроков с заслонами.

«Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности»

Личностными результатами освоения, обучающимися 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.

Метапредметными результатами освоения, обучающимися содержания программы по курсу «Движение-это жизнь» являются следующие умения:

- ✓ характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- ✓ находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- ✓ общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- ✓ обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- ✓ организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- ✓ планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- ✓ анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- ✓ видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- ✓ оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- ✓ управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- ✓ технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения, обучающимися содержания программы по курсу «Движение – это жизнь» 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;

Тематическое планирование программы по курсу внеурочной деятельности.

5 класс

№	Тематический блок, тема	Кол-во часов	Форма проведения занятий	Дата		Электронные (цифровые) Образовательные ресурсы
				план	факт	
I.	Футбол.	5				
1.	Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой	1	Игра Учебно-тренировочное занятие	8.09		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.	Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения.	1	Игра Учебно-тренировочное занятие	15.09		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.	1	Учебно-тренировочное занятие	22.09		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
4.	Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	1	мини-футбол	29.09		https://resh.edu.ru/subject/9/5/

5.	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.	1	Игра Учебно-тренировочное занятие	6.10		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
II.	Гандбол.	6				/
6.	Ручной мяч. Основные правила игры.	1	игра Учебно-тренировочное занятие	13.10		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
7.	Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении и защите.	1	игра Учебно-тренировочное занятие	20.10		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
8.	Стойки и перемещения, остановки. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении.	1	Игра Учебно-тренировочное занятие	27.10		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
9.	Ведение мяча и бросок. Отбор и выбивание мяча. Блокирование броска.	1	Игра	10.11		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
10.-11	Игра вратаря. Подготовка к соревнованиям. Соревнования.	2	Соревнование	17.11 24.11		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
III.	Волейбол.	6				
12.	Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.	1	Игра	1.12		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
13.	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.	1	Игра	8.12		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
14.	Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, поддача сверху.	1	Игра Учебно-тренировочное занятие	15.12		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
15.	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.	1	Игра	22.12		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
16.	Командные действия. Прием подачи. Расположение игроков при приеме.	1	Учебно-тренировочное занятие игра	29.12		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
17	Контрольные игры и соревнования.	1	Соревнование	12.01		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
IV.	Настольный теннис.	5				

18	Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений.	1	Игра	1901		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
19.	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подачи.	1	Игра	26.01		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
20.	Тренировка ударов «накат» справа и слева. Сочетание ударов.	1	Игра	2.02		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
21-22	Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.	2	Соревнования	9.02 16.02		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
V.	Бадминтон.	6				
23-24	Основы техники и тактики. Способы держания ракетки. Игровые стойки в бадминтоне. Передвижения по площадке.	2	Игра Учебно-тренировочное занятие	23.02 1.03		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
25	Техника выполнения ударов.	1	Игра	8.03		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
26	Техника выполнения подачи.	1	Игра	15.03		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
27-28	Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.	2	Соревнование	22.03 5.04		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
VI.	Баскетбол.	6				
29.	Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	1	игра Учебно-тренировочное занятие	12.04		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
30.	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии.	1	игра	19.04		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
31.	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока.	1	игра	26.04		https://resh.edu.ru/subject/9/5/

32	Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.	1	соревнование	3.05		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
33	Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.	1	соревнование	10.05		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
34-35	Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.	1	соревнование	17.05 24.05		https://resh.edu.ru/subject/9/5/

6 класс

№	Тематический блок, тема	Кол-во часов	Форма проведения занятий	Дата		Электронные (цифровые) Образовательные ресурсы
				план	факт	
I.	Футбол.	5				
1.	Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой	1	игра	7.09		https://resh.edu.ru/
2.	Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения.	1	игра	14.09		https://resh.edu.ru/
3.	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.	1	Учебно-тренировочно занятие	21.09		https://resh.edu.ru/
4.	Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	1	Учебно-тренировочно занятие	28.09		https://resh.edu.ru/
5.	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.	1	Учебно-тренировочно занятие	5.10		https://resh.edu.ru/
II.	Гандбол.	6				
6.	Ручной мяч. Основные правила игры.	1	игра	12.10		https://resh.edu.ru/
7.	Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении и защите.	1	игра	19.10		https://resh.edu.ru/
8.	Стойки и перемещения, остановки. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении.	1	Игра Учебно-тренировочно занятие	26.10		https://resh.edu.ru/

9.	Ведение мяча и бросок. Отбор и выбивание мяча. Блокирование броска.	1	Игра	9.11		https://resh.edu.ru/
10.- 11	Игра вратаря. Подготовка к соревнованиям. Соревнования.	2	Соревнование	16.11 23.11		https://resh.edu.ru/
III.	Волейбол.	6				
12.	Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.	1	игра	30.11		https://resh.edu.ru/
13.	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.	1	игра	7.12		https://resh.edu.ru/
14.	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.	1	Игра	14.12		https://resh.edu.ru/
15.	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.	1	Игра Учебно-тренировочное занятие	21.12		https://resh.edu.ru/
16.	Командные действия. Прием подачи. Расположение игроков при приеме.	1	Соревнование	28.12		https://resh.edu.ru/
17	Контрольные игры и соревнования.	1	Соревнование	11.01		https://resh.edu.ru/
IV.	Настольный теннис.	5				
18	Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений.	1	Игра Учебно-тренировочное занятие	18.01		https://resh.edu.ru/
19.	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подачи.	1	Игра	25.01		https://resh.edu.ru/
20.	Тренировка ударов «накат» справа и слева. Сочетание ударов.	1	Игра	1.02		https://resh.edu.ru/
21- 22	Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.	2	Соревнования	8.02 15.02		https://resh.edu.ru/
V.	Бадминтон.	6				
23- 24	Основы техники и тактики. Способы держания ракетки. Игровые стойки в бадминтоне. Передвижения по площадке.	2	Игра Учебно-тренировочное занятие	22.02 29.02		https://resh.edu.ru/

25	Техника выполнения ударов.	1	Игра	7.03		https://resh.edu.ru/
26	Техника выполнения подачи.	1	Игра	14.03		https://resh.edu.ru/
27-28	Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.	2	Соревнование	21.03 4.04		https://resh.edu.ru/
VI.	Баскетбол.	6				
29.	Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	1	Игра Учебно-тренировочно занятие	11.04		https://resh.edu.ru/
30.	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии.	1	Игра Учебно-тренировочно занятие	18.04		https://resh.edu.ru/
31.	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока.	1	Игра Учебно-тренировочно занятие	25.04		https://resh.edu.ru/
32	Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.	1	соревнование	205		https://resh.edu.ru
33	Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.	1	соревнование	9.05		https://resh.edu.ru
34-35	Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.	1	соревнование	16.05 23.05		https://resh.edu.ru

7 класс

№	Тематический блок, тема	Кол-во часов	Форма проведения занятий	Дата		Электронные (цифровые) Образовательные ресурсы
				план	факт	
I.	Футбол.	5				
1.	Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой	1	игра	6.09		https://resh.edu.ru/

2.	Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения.	1	игра	13.09		https://resh.edu.ru/
3.	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.	1	Учебно-тренировочное занятие	20.09		https://resh.edu.ru/
4.	Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	1	Учебно-тренировочное занятие	27.09		https://resh.edu.ru/
5.	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.	1	Учебно-тренировочное занятие	4.10		https://resh.edu.ru/
II.	Гандбол.	6				
6.	Ручной мяч. Основные правила игры.	1	игра	11.10		https://resh.edu.ru/
7.	Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении и защите.	1	игра	18.10		https://resh.edu.ru/
8.	Стойки и перемещения, остановки. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении.	1	Игра Учебно-тренировочное занятие	25.10		https://resh.edu.ru/
9.	Ведение мяча и бросок. Отбор и выбивание мяча. Блокирование броска.	1	Игра	8.11		https://resh.edu.ru/
10.- 11	Игра вратаря. Подготовка к соревнованиям. Соревнования.	2	Соревнование	15.11 22.11		https://resh.edu.ru/
III.	Волейбол.	6				
12.	Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.	1	Игра Учебно-тренировочное занятие	29.11		https://resh.edu.ru/
13.	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.	1	Игра Учебно-тренировочное занятие	6.12		https://resh.edu.ru/
14.	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.	1	Игра	13.12		https://resh.edu.ru/
15.	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя	1	Игра	20.12		https://resh.edu.ru/

	руками, снизу двумя руками. Блокирование.		Учебно-тренировочно занятие			
16.	Командные действия. Прием подачи. Расположение игроков при приеме.	1	игра	27.12		https://resh.edu.ru/
17	Контрольные игры и соревнования.	1	Соревнование	10.01		https://resh.edu.ru/
IV.	Настольный теннис.	5				
18	Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений.	1	Игра Учебно-тренировочно занятие	17.01		https://resh.edu.ru/
19.	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подачи.	1	Игра	24.01		https://resh.edu.ru/
20.	Тренировка ударов «накат» справа и слева. Сочетание ударов.	1	Игра Учебно-тренировочно занятие	31.01		https://resh.edu.ru/
21-22	<i>Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.</i>	2	Соревнования	7.02 14.02		https://resh.edu.ru/
V.	Бадминтон.	6				
23-24	Основы техники и тактики. Способы держания ракетки. Игровые стойки в бадминтоне. Передвижения по площадке.	2	Игра Учебно-тренировочно занятие	21.02 28.02		https://resh.edu.ru/
25	Техника выполнения ударов.	1	Игра	6.03		https://resh.edu.ru/
26	Техника выполнения подачи.	1	Игра	13.03		https://resh.edu.ru/
27-28	Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.	2	Соревнование	20.03 3.04		https://resh.edu.ru/
VI.	Баскетбол.	6				
29.	Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	1	Учебно-тренировочно занятие	10.04		https://resh.edu.ru/
30.	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места.	1	Игра Учебно-тренировочно занятие	17.04		https://resh.edu.ru/

	Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии.					
31.	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока.	1	игра	24.04		https://resh.edu.ru/
32	Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.	1	соревнование	1.05		https://resh.edu.ru
33	Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.	1	соревнование	8.05		https://resh.edu.ru
34-35	Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.	1	соревнование	15.05 22.05		https://resh.edu.ru

8класс

№	Тематический блок, тема	Кол-во часов	Форма проведения занятий	Дата		Электронные (цифровые) Образовательные ресурсы
				план	факт	
I.	Футбол.	5				
1.	Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой	1	игра	4.09		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2.	Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения.	1	игра	11.09		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
3.	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.	1	Учебно-тренировочное занятие	18.09		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
4.	Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	1	Учебно-тренировочное занятие	25.09		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
5.	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.	1	Учебно-тренировочное занятие	2.10		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
II.	Гандбол.	6				
6.	Ручной мяч. Основные правила игры.	1	игра	9.10		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
7.	Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении и защите.	1	игра	16.10		https://resh.edu.ru/subject/9/8/

8.	Стойки и перемещения, остановки. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении.	1	Игра	23.10		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
9.	Ведение мяча и бросок. Отбор и выбивание мяча. Блокирование броска.	1	Игра	6.11		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
10.- 11	Игра вратаря. Подготовка к соревнованиям. Соревнования.	2	Соревнование	13.11 20.11		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
III.	Волейбол.	6				
12.	Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.	1	Игра	27.11		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
13.	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.	1	Игра Учебно-тренировочное занятие	4.12		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
14.	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.	1	Игра	11.12		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
15.	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.	1	Игра	18.12		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
16.	Командные действия. Прием подачи. Расположение игроков при приеме.	1	игра	25.12		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
17	Контрольные игры и соревнования.	1	Соревнование	15.01		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
IV.	Настольный теннис.	5				https://resh.edu.ru/subject/9/8/
18	Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений.	1	Игра Учебно-тренировочное занятие	22.01		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
19.	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подачи.	1	Игра	29.01		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
20.	Тренировка ударов «накат» справа и слева. Сочетание ударов.	1	Игра	5.02		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
21- 22	Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.	2	Соревнования	12.02 19.02		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
V.	Бадминтон.	6				

23-24	Основы техники и тактики. Способы держания ракетки. Игровые стойки в бадминтоне. Передвижения по площадке.	2	Игра Учебно-тренировочное занятие	26.02 4.03		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
25	Техника выполнения ударов.	1	Игра	11.03		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
26	Техника выполнения подачи.	1	Игра	18.03		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
27-28	Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.	2	Соревнование	1.04 8.04		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
VI.	Баскетбол.	6				
29.	Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	1	Игра Учебно-тренировочное занятие	15.04		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
30.	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии.	1	игра Учебно-тренировочное занятие	22.04		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
31.	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока.	1	игра	29.04		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
32	Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.	1	соревнование	6.05		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
33	Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.	1	соревнование	13.05		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
34	Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.	1	соревнование	20.05		https://resh.edu.ru/subject/9/8/

9 класс

№	Тематический блок, тема	Кол-во часов	Форма проведения занятий	Дата		Электронные (цифровые) Образовательные ресурсы
				план	факт	
I.	Футбол.	5				

1.	Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой	1	игра	8.09		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
2.	Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения.	1	игра	15.09		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
3.	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.	1	Учебно-тренировочно занятие	22.09		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
4.	Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	1	Учебно-тренировочно занятие	29.09		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
5.	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.	1	соревнование	6.10		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
II.	Гандбол.	6				
6.	Ручной мяч. Основные правила игры.	1	игра	13.10		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
7.	Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении и защите.	1	игра	20.10		
8.	Стойки и перемещения, остановки. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении.	1	игра	27.10		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
9.	Ведение мяча и бросок. Отбор и выбивание мяча. Блокирование броска.	1	Учебно-тренировочно занятие	10.11		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
10.- 11	Игра вратаря. Подготовка к соревнованиям. Соревнования.	2	Соревнование	17.11 24.11		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
III.	Волейбол.	6				
12.	Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.	1	Игра	1.12		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
13.	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.	1	Игра Учебно-тренировочно занятие	8.12		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
14.	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.	1	Игра	15.12		https://resh.edu.ru/subject/9/9/

15.	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.	1	Игра	22.12		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
16.	Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.	1	игра	29.12		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
17	Контрольные игры и соревнования.	1	Соревнование	12.01		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
IV.	Настольный теннис.	5				
18	Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений.	1	Игра Учебно-тренировочно занятие	19.01		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
19.	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач.	1	Игра	26.01		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
20.	Тренировка ударов «накат» справа и слева. Сочетание ударов.	1	Игра	2.02		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
21-22	<i>Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.</i>	2	Соревнования	9.02 16.02		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
V.	Бадминтон.	6				
23-24	Основы техники и тактики. Способы держания ракетки. Игровые стойки в бадминтоне. Передвижения по площадке.	2	Игра Учебно-тренировочно занятие	23.02 1.03		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
25	Техника выполнения ударов.	1	Игра	8.03		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
26	Техника выполнения подачи.	1	Игра	15.03		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
27-28	Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.	2	Соревнование	22.03 5.04		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
VI.	Баскетбол.	6				
29.	Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	1	Игра Учебно-тренировочно занятие	12.04		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
30.	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя	1	Игра Учебно-тренировочно занятие	19.04		https://resh.edu.ru/subject/9/9/

	руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии.					
31.	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока.	1	Игра Учебно-тренировочно занятие	26.04		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
32	Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.	1	соревнование	3.05		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
33	Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.	1	соревнование	10.05		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
34-35	Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.	2	соревнование	17.05 24.05		

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет

<https://infourok.ru/sportivnoe-meropriyatie-veselie-starti-1080951.html>

<http://www.fizkult-ura.ru/>

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)

<http://spo.1september.ru/urok/>

<https://multiurok.ru/all-files/fizkultura/>