

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Лицей № 77 г. Челябинска»**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
спортивно-оздоровительной направленности  
**«В мире спорта»**

Класс: 5-9 класс

Челябинск

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «В мире спорта» (далее – Программа) составлена на основе:

– Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федерального закона от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

– Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (далее – ФГОС ООО), утвержденного Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287;

– приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69675);

– Федеральной образовательной программы основного общего образования (далее – ФОП ООО), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. № 370;

- Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ;

- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

- Поручение Президента Российской Федерации от 02 октября 2007 г. № ПР-1766 «О развитии физической культуры и спорта в образовательных учреждениях России»;

- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

## **Актуальность курса внеурочной деятельности:**

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «В мире спорта» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно - образовательного процесса. 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.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся в основу, которой положены культурологический и личностно - ориентированный подходы.

**Цель** курса внеурочной деятельности «В мире спорта»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха; - формирование 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.

## **Место курса внеурочной деятельности «В мире спорта» в плане внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «В мире спорта» предназначена для обучающихся 5-9 классов.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в каждом из 5-9 классов, всего 34 часа в год.

## **Взаимосвязь с федеральной рабочей программой воспитания**

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учетом рекомендаций федеральной рабочей программы воспитания, учитывает

психолого-педагогические особенности данных возрастных категорий. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать ее не только на спортивное, но и на нравственное, социальное развитие ребенка. Это проявляется в:

- становлении личности обучающихся как целостной, находящейся в гармонии с окружающим миром, способной к решению экологических проблем;
- в интерактивных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих их вовлеченность в совместную с педагогом и сверстниками деятельность;
- приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших свое отражение и конкретизацию в федеральной рабочей программе воспитания.

## **2. Планируемые результаты освоения обучающимися программы 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.

### **Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействия 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.

## Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1. Самоопределение 2. Смыслообразование	1. Соотнесение известного и неизвестного 2. Планирование 3. Оценка 4. Способность к волевому усилию	1. Формулирование цели 2. Выделение необходимой информации 3. Структурирование 4. Выбор эффективных способов решения учебной задачи 5. Рефлексия 6. Анализ и синтез 7. Сравнение 8. Классификации 9. Действия постановки и решения проблемы	1. Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами 2. Постановка вопросов 3. Разрешение конфликтов

### 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.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

### 3. Содержание курса

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 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°,

180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, прыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, 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. Основы знаний. Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

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».

### 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

3x10 метров, 3x15 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. Пред матчевая 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».

### 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 3x10 метров, 6x10 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.

### *Волейбол*

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».

## Четвертый 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 60 - 100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, длительный бег 10-12 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. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см.

### *Баскетбол*

1. Основы знаний. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная



работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

2. Специальная подготовка. Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

#### *Волейбол*

1. Основы знаний. Физические качества человека и их развитие. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2. Специальная подготовка. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Пионербол».

#### *Футбол*

1. Основы знаний. Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Правила соревнований по футболу: поле для игры, число игроков, обмундирование футболистов. Составные части ЗОЖ.

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. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).

### Пятый год обучения

#### *Общая физическая подготовка*

Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения. Кувырки, полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты. Подвижные игры и упражнения.

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

#### *Баскетбол*

1. Основы знаний. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная

работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

2. Специальная подготовка. Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

### *Волейбол*

1. Основы знаний. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2. Специальная подготовка. Верхняя передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Двусторонняя учебная игра. Одиночное блокирование и страховка. Командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры.

### *Футбол*

1. Основы знаний. Правила игры в футбол. Роль команды и значение взаимопонимания для игры. Роль капитана команды, его права и обязанности. Пояснения к правилам игры в футбол. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечание, предупреждение и удаление игроков с полей. Планирование спортивной тренировки. Методы развития спортивной работоспособности футболистов. Виды соревнований. Система розыгрыша. Правила соревнований, их организация и проведение.

2. Специальная подготовка Упражнения для развития силы. Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх. Лежа на животе сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2 –3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков (10 – 30 м) из различных исходных положений. Бег с изменениями

(до 1800 ). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости. Челночный бег лицом и спиной вперед. Бег боком и спиной вперед (10 – 20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); те же, выполняя в прыжке поворот на 90 – 1800 . Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры.

Упражнения для развития специальной выносливости. Переменный и поворотный бег с мячом. Двусторонние игры. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, двое против двух и т.д.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течении 3 – 10 мин.

Упражнения для формирования умения двигаться без мяча.

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Циклический бег (с поворотным скачком на одной ноге). Прыжки: вверх, вверх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега. Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега переступая и на одной ноге. Остановки во время бега – выпадом, прыжком, переступанием.

#### 4. Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Форма проведения занятий	ЦОР
Баскетбол 12 ч				
1.	Стойки и перемещения баскетболиста	2	Учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/</a>
2.	Остановки:		Учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/</a>
	«Прыжком»	1	Учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/</a>
	«В два шага»	1	Учебно-тренировочное	<a href="https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/</a>

			е занятие	
3.	Передачи мяча	1	Учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/</a>
4.	Ловля мяча	1	Учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/</a>
5.	Ведения мяча	1	Учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/</a>
6.	Броски в кольцо	1	Учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/</a>
7.	Подвижные игры	4	Учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/</a>
Волейбол 12 ч				
1.	Перемещения	2	Учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/</a>
2.	Передача	3	Учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/</a>
3.	Нижняя прямая подача с середины площадки	2	Учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/</a>
4.	Прием мяча	2	Учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/</a>
5.	Подвижные игры и эстафеты	3	Игра	<a href="https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/</a>
Футбол 10 ч				
1.	Стойки и перемещения	2	Учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/</a>
2.	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов	1	Учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/</a>
3.	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу	1	Учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/</a>

4.	Передачи мяча	3	Учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/</a>
5.	Подвижные игры	3	Игра	<a href="https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/</a>
Физическая подготовка в процессе занятий				
<b>ИТОГО</b>		<b>34</b>		

### Тематическое планирование

6 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Форма проведения занятий	ЦОР
Баскетбол 12 ч				
1.	Стойки и перемещения	1	Учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/archived/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/archived/9/6/</a>
2.	Остановки баскетболиста	1	Учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/archived/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/archived/9/6/</a>
3.	Передачи мяча	1	Учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/archived/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/archived/9/6/</a>
4.	Ловля мяча	1	Учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/archived/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/archived/9/6/</a>
5.	Ведения мяча	1	Учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/archived/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/archived/9/6/</a>
6.	Броски в кольцо	1	Учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/archived/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/archived/9/6/</a>
7.	Игра в защите	1	Учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/archived/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/archived/9/6/</a>
8.	Игра в нападении	1	Учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/archived/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/archived/9/6/</a>
9.	Тестирование	1	Учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/archived/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/archived/9/6/</a>
10.	Игра. Участие в	3	Игра	<a href="https://resh.edu.ru/subject/archived/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/archived/9/6/</a>

	соревнованиях			<a href="https://resh.edu.ru/subject/archived/9/6/">bject/archived/9/6/</a>
<b>Волейбол 12 ч</b>				
1.	Закрепление техники передачи	3	Учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/archived/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/archived/9/6/</a>
2.	Индивидуальные тактические действия в защите.	2	Учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/archived/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/archived/9/6/</a>
3.	Верхняя прямая подача	2	Учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/archived/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/archived/9/6/</a>
4.	Закрепление техники приема мяча с подачи	2	Учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/archived/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/archived/9/6/</a>
5.	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	3	Игра	<a href="https://resh.edu.ru/subject/archived/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/archived/9/6/</a>
<b>Футбол 10 ч</b>				
1.	Остановка катящегося мяча.	2	Учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/archived/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/archived/9/6/</a>
2.	Ведение мяча.	3	Учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/archived/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/archived/9/6/</a>
3.	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	3	Игра	<a href="https://resh.edu.ru/subject/archived/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/archived/9/6/</a>
4.	Подвижные игры	2	Игра	
<b>Физическая подготовка в процессе занятий</b>				
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>		

### Тематическое планирование

7 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Форма проведения занятий	ЦОР
<b>Баскетбол 12 ч</b>				
1.	Стойки и перемещения	1	Учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/</a>
2.	Остановки баскетболиста	1	Учебно-тренировочное	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/</a>

			е занятие	
3.	Передачи мяча	1	Учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/</a>
4.	Ловля мяча	1	Учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/</a>
5.	Ведения мяча	1	Учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/</a>
6.	Броски в кольцо	1	Учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/</a>
7.	Игра в защите	1	Игра	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/</a>
8.	Игра в нападении	1	Игра	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/</a>
9.	Тестирование	1	Учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/</a>
10.	Игра. Участие в соревнованиях	3	Игра	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/</a>
<b>Волейбол 12 ч</b>				
1.	Закрепление техники передачи	3	Учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/</a>
2.	Индивидуальные тактические действия в защите.	2	Учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/</a>
3.	Верхняя прямая подача	2	Учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/</a>
4.	Закрепление техники приема мяча с подачи	2	Учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/</a>
5.	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	3	Игра	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/</a>
<b>Футбол 10 ч</b>				
1.	Остановка катящегося	2	Учебно-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/</a>

	мяча.		тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/">bject/lesson/3202/</a>
2.	Ведение мяча.	3	Учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/</a>
3.	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	3	Игра	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/</a>
4.	Подвижные игры	2	Игра	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/</a>
Физическая подготовка в процессе занятий				
<b>ИТОГО</b>		<b>34</b>		

### Тематическое планирование

8 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Форма проведения занятий	ЦОР
Баскетбол 12 ч				
1.	Стойки и перемещения	1	Учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.	Остановки баскетболиста	1	Учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.	Передачи мяча	1	Учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.	Ловля мяча	1	Учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5.	Ведения мяча	1	Учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6.	Броски в кольцо	1	Учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7.	Игра в защите	1	Игра	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8.	Игра в нападении	1	Игра	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9.	Тестирование	1	Учебно-	



			тренировочное занятие	
10.	Игра. Участие в соревнованиях	3	Игра	
Волейбол 12 ч				
1.	Закрепление техники передачи	3	Учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.	Индивидуальные тактические действия в защите.	2	Учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.	Верхняя прямая подача	2	Учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.	Закрепление техники приема мяча с подачи	2	Учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5.	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	3	Игра	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Футбол 10 ч				
1.	Остановка катящегося мяча.	2	Учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.	Ведение мяча.	3	Учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	3	Игра	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.	Подвижные игры	2	Игра	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Физическая подготовка в процессе занятий				
<b>ИТОГО</b>		<b>34</b>		

### Тематическое планирование

9 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Форма проведения занятий	ЦОР
Баскетбол 12 ч				
1.	Стойки и	1	Учебно-	<a href="https://resh.edu.ru/su">https://resh.edu.ru/su</a>

	перемещения		тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/">bject/lesson/3236/</a>
2.	Остановки баскетболиста	1	Учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/</a>
3.	Передачи мяча	1	Учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/</a>
4.	Ловля мяча	1	Учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/</a>
5.	Ведения мяча	1	Учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/</a>
6.	Броски в кольцо	1	Учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/</a>
7.	Игра в защите	1	Игра	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/</a>
8.	Игра в нападении	1	Игра	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/</a>
9.	Тестирование	1	Учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/</a>
10.	Игра. Участие в соревнованиях	3	Игра	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/</a>
<b>Волейбол 12 ч</b>				
1.	Закрепление техники передачи	3	Учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.	Индивидуальные тактические действия в защите.	2	Учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.	Верхняя прямая подача	2	Учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.	Закрепление техники приема мяча с подачи	2	Учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5.	Подвижные игры и эстафеты.	3	Игра	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	Двусторонняя учебная игра			
Футбол 10 ч				
1.	Остановка катящегося мяча.	2	Учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/</a>
2.	Ведение мяча.	3	Учебно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/</a>
3.	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	3	Игра	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/</a>
4.	Подвижные игры	2	Игра	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/</a>
Физическая подготовка в процессе занятий				
<b>ИТОГО</b>		<b>34</b>		