**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

‌Министерство общего и профессионального образования Ростовской области‌‌

‌управление образования Зимовниковского района‌​

МБОУ Кировская СОШ № 9

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании методического объединения  Руководитель ШМО цикла учителей физкультуры ,ОБЖ, технологии, ИЗО, музыки  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Радченко Л.И.  Протокол №1 от  «29» августа 2024 г. | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора МБОУ Кировской СОШ №9  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Хасуева Л.С. | УТВЕРЖДЕНО  Директор МБОУ Кировской СОШ №9  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Ковалева П.В.  Приказ №119 от  «30» августа 2024 г. |

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Идентификатор 3176873)

**внеурочного занятия**

**«Движение- это жизнь»**

для обучающихся 5-9 классов

​**х. Хуторской**

**2024 ‌**​

**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».

4. 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).

5. 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).

6. 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).

7. 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.

8. 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».

9. СанПиН 1.2.3685-21

10. Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ Кировской СОШ № 9 (утверждена приказом МБОУ Кировской СОШ № 9 от

30 . 08. 2024 г. №106) основного общего образования,

11. Учебный план МБОУ Кировской СОШ №9 на 2023-2024 учебный год, приказ от30 .08.2024г. №119

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 «Движенье – 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. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача 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 подач. 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 площадки. 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 | 3.09 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/5/> |
| **2.** | Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. | **1** | Игра Учебно-тренировочное занятие | 10.09 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/5/> |
| **3.** | Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. | **1** | Учебно-тренировочное занятие | 17.09 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/5/> |
| **4.** | Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. | **1** | мини-  футбол | 24.09 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/5/> |
| **5.** | Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. | **1** | Игра  Учебно-тренировочное занятие | 1.10 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/5/> |
| **II.** | **Гандбол.** | **6** |  |  |  | [/](https://resh.edu.ru/subject/9/5/) |
| **6.** | Ручной мяч. Основные правила игры. | **1** | игра  Учебно-тренировочное занятие | 8.10 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/5/> |
| **7.** | Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении и защите. | **1** | игра  Учебно-тренировочное занятие | 15.10 |  | <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 | 22.10 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/5/> |
| **9.** | Ведение мяча и бросок. Отбор и выбивание мяча. Блокирование броска. | **1** | Игра | 12.11 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/5/> |
| **10.-11** | Игра вратаря. Подготовка к соревнованиям. Соревнования. | **2** | Соревнование | 19.11  26.11 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/5/> |
| **III.** | **Волейбол.** | **6** |  |  |  |  |
| **12.** | Техника нападения. Действия без мяча.  Перемещения и стойки. | **1** | Игра | 3.12 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/5/> |
| **13.** | Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача. | **1** | Игра | 10.12 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/5/> |
| **14.** | Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. | **1** | Игра  Учебно-тренировочное занятие | 1712 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/5/> |
| **15.** | Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование. | **1** | Игра | 24.12 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/5/> |
| **16.** | Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме. | **1** | Учебно-тренировочное занятие  игра | 14.01 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/5/> |
| **17** | Контрольные игры и соревнования. | **1** | Соревнование | 21.01 |  | <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 | 28.01 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/5/> |
| **19.** | Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач. | **1** | Игра | 04.02 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/5/> |
| **20.** | Тренировка ударов «накат» справа и слева.  Сочетание ударов. | **1** | Игра | 11.02 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/5/> |
| **21-22** | ***Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.*** | ***2*** | Соревнования | 18.02  25.02 |  | <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 площадки. | **2** | Игра  Учебно-тренировочное занятие | 4.03  11.03 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/5/> |
| **25** | Техника выполнения ударов. | **1** | Игра | 18.03 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/5/> |
| **26** | Техника выполнения подачи. | **1** | Игра | 8.04 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/5/> |
| **27-28** | Свободная игра. Игра на счет. Соревнования. | **2** | Соревнование | 15.04  22.04 |  | <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 | 29.04 |  | <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 | 06.05 |  | <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 | 13.05 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/5/> |
| **32** | Свободная игра. Игра на счет. Соревнования. | **1** | соревнование | 20.05 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/5/> |
| **33** | Свободная игра. Игра на счет. Соревнования. | **1** | соревнование |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/5/> |
| **34-35** | Свободная игра. Игра на счет. Соревнования. | **1** | соревнование |  |  | <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 | 02.09 |  | https://resh.edu. ru/ |
| **2.** | Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. | **1** | игра | 09.09 |  | https://resh.edu. ru/ |
| **3.** | Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. | **1** | Учебно-тренировочное занятие | 16.09 |  | https://resh.edu. ru/ |
| **4.** | Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. | **1** | Учебно-тренировочное занятие | 23.09 |  | https://resh.edu. ru/ |
| **5.** | Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. | **1** | Учебно-тренировочное занятие | 30.09 |  | https://resh.edu. ru/ |
| **II.** | **Гандбол.** | **6** |  |  |  |  |
| **6.** | Ручной мяч. Основные правила игры. | **1** | игра | 07.10 |  | https://resh.edu. ru/ |
| **7.** | Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении и защите. | **1** | игра | 14.10 |  | 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 | 21.10 |  | https://resh.edu. ru/ |
| **9.** | Ведение мяча и бросок. Отбор и выбивание мяча. Блокирование броска. | **1** | Игра | 11.11 |  | https://resh.edu. ru/ |
| **10.-11** | Игра вратаря. Подготовка к соревнованиям. Соревнования. | **2** | Соревнование | 18.11  25.11 |  | https://resh.edu. ru/ |
| **III.** | **Волейбол.** | **6** |  |  |  |  |
| **12.** | Техника нападения. Действия без мяча.  Перемещения и стойки. | **1** | игра | 02.12 |  | https://resh.edu. ru/ |
| **13.** | Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача. | **1** | игра | 09.12 |  | https://resh.edu. ru/ |
| **14.** | Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. | **1** | Игра | 16.12 |  | https://resh.edu. ru/ |
| **15.** | Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование. | **1** | Игра  Учебно-тренировочное занятие | 23.12 |  | https://resh.edu. ru/ |
| **16.** | Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме. | **1** | Соревнование | 13.01 |  | https://resh.edu. ru/ |
| **17** | Контрольные игры и соревнования. | **1** | Соревнование | 20.01 |  | 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 | 27.01 |  | https://resh.edu. ru/ |
| **19.** | Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач. | **1** | Игра | 03.02 |  | https://resh.edu. ru/ |
| **20.** | Тренировка ударов «накат» справа и слева.  Сочетание ударов. | **1** | Игра | 10.02 |  | https://resh.edu. ru/ |
| **21-**  **22** | ***Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.*** | ***2*** | Соревнования | 17.02  03.03 |  | https://resh.edu. ru/ |
| **V.** | **Бадминтон.** | **6** |  |  |  |  |
| **23-**  **24** | Основы техники и тактики. Способы держания ракетки. Игровые стойки в бадминтоне. Передвижения по площадки. | **2** | Игра  Учебно-тренировочное занятие | (10.03)  17.03 |  | https://resh.edu. ru/ |
| **25** | Техника выполнения ударов. | **1** | Игра | 07.04 |  | https://resh.edu. ru/ |
| **26** | Техника выполнения подачи. | **1** | Игра | 14.04 |  | https://resh.edu. ru/ |
| **27-28** | Свободная игра. Игра на счет. Соревнования. | **2** | Соревнование | 21.04  28.04 |  | 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-тренировочное занятие | 05.05 |  | 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-тренировочное занятие | 12.05 |  | 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-тренировочное занятие | 19.05 |  | https://resh.edu. ru/ |
| **32** | Свободная игра. Игра на счет. Соревнования. | **1** | соревнование | 26.05 |  | https://resh.edu. ru |
| **33** | Свободная игра. Игра на счет. Соревнования. | **1** | соревнование |  |  | https://resh.edu. ru |
| **34-35** | Свободная игра. Игра на счет. Соревнования. | **1** | соревнование |  |  | 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 | 4.09 |  | https://resh.edu. ru/ |
| **2.** | Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. | **1** | игра | 11.09 |  | https://resh.edu. ru/ |
| **3.** | Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. | **1** | Учебно-тренировочное занятие | 18.09 |  | https://resh.edu. ru/ |
| **4.** | Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. | **1** | Учебно-тренировочное занятие | 25.09 |  | https://resh.edu. ru/ |
| **5.** | Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. | **1** | Учебно-тренировочное занятие | 02.10 |  | https://resh.edu. ru/ |
| **II.** | **Гандбол.** | **6** |  |  |  |  |
| **6.** | Ручной мяч. Основные правила игры. | **1** | игра | 09.10 |  | https://resh.edu. ru/ |
| **7.** | Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении и защите. | **1** | игра | 16.10 |  | 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 | 23.10 |  | https://resh.edu. ru/ |
| **9.** | Ведение мяча и бросок. Отбор и выбивание мяча. Блокирование броска. | **1** | Игра | 06.11 |  | https://resh.edu. ru/ |
| **10.-11** | Игра вратаря. Подготовка к соревнованиям. Соревнования. | **2** | Соревнование | 13.11  20.11 |  | https://resh.edu. ru/ |
| **III.** | **Волейбол.** | **6** |  |  |  |  |
| **12.** | Техника нападения. Действия без мяча.  Перемещения и стойки. | **1** | Игра  Учебно-тренировочное занятие | 27.11 |  | https://resh.edu. ru/ |
| **13.** | Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача. | **1** | Игра Учебно-тренировочное занятие | 04.12 |  | https://resh.edu. ru/ |
| **14.** | Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. | **1** | Игра | 11.12 |  | https://resh.edu. ru/ |
| **15.** | Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование. | **1** | Игра  Учебно-тренировочное занятие | 18.12 |  | https://resh.edu. ru/ |
| **16.** | Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме. | **1** | игра | 25.12 |  | https://resh.edu. ru/ |
| **17** | Контрольные игры и соревнования. | **1** | Соревнование | 15.01 |  | 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 | 22.01 |  | https://resh.edu. ru/ |
| **19.** | Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач. | **1** | Игра | 29.01 |  | https://resh.edu. ru/ |
| **20.** | Тренировка ударов «накат» справа и слева.  Сочетание ударов. | **1** | Игра Учебно-тренировочное занятие | 05.02 |  | https://resh.edu. ru/ |
| **21-22** | ***Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.*** | ***2*** | Соревнования | 12.02  19.02 |  | https://resh.edu. ru/ |
| **V.** | **Бадминтон.** | **6** |  |  |  |  |
| **23-**  **24** | Основы техники и тактики. Способы держания ракетки. Игровые стойки в бадминтоне. Передвижения по площадки. | **2** | Игра  Учебно-тренировочное занятие | 26.02  05.03 |  | https://resh.edu. ru/ |
| **25** | Техника выполнения ударов. | **1** | Игра | 12. 03 |  | https://resh.edu. ru/ |
| **26** | Техника выполнения подачи. | **1** | Игра | 19.03 |  | https://resh.edu. ru/ |
| **27-28** | Свободная игра. Игра на счет. Соревнования. | **2** | Соревнование | 02.04  09. 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-тренировочное занятие | 16.04 |  | 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-тренировочное занятие | 23.04 |  | https://resh.edu. ru/ |
| **31.** | Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. | **1** | игра | 30.04 |  | https://resh.edu. ru/ |
| **32** | Свободная игра. Игра на счет. Соревнования. | **1** | соревнование | 07.05 |  | https://resh.edu. Ru |
| **33** | Свободная игра. Игра на счет. Соревнования. | **1** | соревнование | 14.05 |  | https://resh.edu. Ru |
| **34-35** | Свободная игра. Игра на счет. Соревнования. | **1** | соревнование | 21.05 |  | 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 | 5.09 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| **2.** | Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. | **1** | игра | 12.09 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| **3.** | Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. | **1** | Учебно-тренировочное занятие | 19.09 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| **4.** | Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. | **1** | Учебно-тренировочное занятие | 26. 09 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| **5.** | Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. | **1** | Учебно-тренировочное занятие | 3.10 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| **II.** | **Гандбол.** | **6** |  |  |  |  |
| **6.** | Ручной мяч. Основные правила игры. | **1** | игра | 10.10 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| **7.** | Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении и защите. | **1** | игра | 17.10 |  | <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 | 24.10 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| **9.** | Ведение мяча и бросок. Отбор и выбивание мяча. Блокирование броска. | **1** | Игра | 7.11 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| **10.-11** | Игра вратаря. Подготовка к соревнованиям. Соревнования. | **2** | Соревнование | 14.11  21.11 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| **III.** | **Волейбол.** | **6** |  |  |  |  |
| **12.** | Техника нападения. Действия без мяча.  Перемещения и стойки. | **1** | Игра | 28.11 |  | <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 | 05.12 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| **14.** | Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. | **1** | Игра | 12.12 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| **15.** | Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование. | **1** | Игра | 19.12 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| **16.** | Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме. | **1** | игра | 26.12 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| **17** | Контрольные игры и соревнования. | **1** | Соревнование | 09.01 |  | <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 | 16.01 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| **19.** | Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач. | **1** | Игра | 23.01 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| **20.** | Тренировка ударов «накат» справа и слева.  Сочетание ударов. | **1** | Игра | 30.01 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| **21-22** | ***Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.*** | ***2*** | Соревнования | 06.02  13.02 |  | <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 площадки. | **2** | Игра  Учебно-тренировочное занятие | 26.02  27.02 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| **25** | Техника выполнения ударов. | **1** | Игра | 06.03 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| **26** | Техника выполнения подачи. | **1** | Игра | 13.03 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| **27-28** | Свободная игра. Игра на счет. Соревнования. | **2** | Соревнование | 20.03  03.04 |  | <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 | 10.04 |  | <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 | 17.04 |  | <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 | 24.04 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| **32** | Свободная игра. Игра на счет. Соревнования. | **1** | соревнование | 15.05 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| **33** | Свободная игра. Игра на счет. Соревнования. | **1** | соревнование |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| **34** | Свободная игра. Игра на счет. Соревнования. | **1** | соревнование |  |  | <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 | 6.09 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/9/> |
| **2.** | Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. | **1** | игра | 13.09 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/9/> |
| **3.** | Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. | **1** | Учебно-тренировочное занятие | 20.09 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/9/> |
| **4.** | Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. | **1** | Учебно-тренировочное занятие | 27.09 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/9/> |
| **5.** | Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. | **1** | соревнование | 4.10 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/9/ |
| **II.** | **Гандбол.** | **6** |  |  |  |  |
| **6.** | Ручной мяч. Основные правила игры. | **1** | игра | 11.10 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/9/> |
| **7.** | Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении и защите. | **1** | игра | 18.10 |  |  |
| **8.** | Стойки и перемещения, остановки. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении. | **1** | игра | 25.10 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/9/> |
| **9.** | Ведение мяча и бросок. Отбор и выбивание мяча. Блокирование броска. | **1** | Учебно-тренировочное занятие | 08.11 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/9/> |
| **10.-11** | Игра вратаря. Подготовка к соревнованиям. Соревнования. | **2** | Соревнование | 1511  22.11 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/9/ |
| **III.** | **Волейбол.** | **6** |  |  |  |  |
| **12.** | Техника нападения. Действия без мяча.  Перемещения и стойки. | **1** | Игра | 29.11 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/9/> |
| **13.** | Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача. | **1** | Игра  Учебно-тренировочное занятие | 06.12 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/9/> |
| **14.** | Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. | **1** | Игра | 13.12 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/9/> |
| **15.** | Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование. | **1** | Игра | 20.12 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/9/> |
| **16.** | Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме. | **1** | игра | 27.12 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/9/> |
| **17** | Контрольные игры и соревнования. | **1** | Соревнование | 10.01 |  | <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-тренировочное занятие | 17.01 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/9/> |
| **19.** | Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач. | **1** | Игра | 24.01 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/9/> |
| **20.** | Тренировка ударов «накат» справа и слева.  Сочетание ударов. | **1** | Игра | 31.01 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/9/> |
| **21-22** | ***Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.*** | ***2*** | Соревнования | 07.02  14.02 |  | <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 площадки. | **2** | Игра  Учебно-тренировочное занятие | 21.02  28.02 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/9/> |
| **25** | Техника выполнения ударов. | **1** | Игра | 07.03 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/9/> |
| **26** | Техника выполнения подачи. | **1** | Игра | 14.03 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/9/> |
| **27-28** | Свободная игра. Игра на счет. Соревнования. | **2** | Соревнование | 21.03  4.04 |  | <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-тренировочное занятие | 11.04 |  | <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 руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии. | **1** | Игра  Учебно-тренировочное занятие | 18.04 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/9/> |
| **31.** | Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. | **1** | Игра  Учебно-тренировочное занятие | 25.04 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/9/> |
| **32** | Свободная игра. Игра на счет. Соревнования. | **1** | соревнование | 16.05 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/9/> |
| **33** | Свободная игра. Игра на счет. Соревнования. | **1** | соревнование | 23.05 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/9/> |
| **34-35** | Свободная игра. Игра на счет. Соревнования. | **2** | соревнование |  |  |  |

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://spo.1september.ru/urok/

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