

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3 с. Валерик»
(МБОУ «СОШ №3 с. Валерик»)**

РАССМОТРЕНО

на педсовете

протокол от _____ 2025г. № _____

СОГЛАСОВАНО

с заместителем директора по ВР

_____ Басаева П.Д.

_____ 2025г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
«В МИРЕ СПОРТА»**

(в соответствии с обновлённым ФГОС ООО и ФОП ООО)

для обучающихся 5-9 классов

1. Пояснительная записка

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

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

Федерального закона от 24 июля 1998 г. № 124-Ф «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, скоростносиловых, 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 программы 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, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

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 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, 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 3х10 метров, 3х15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты. стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

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

2. Специальная подготовка. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки. Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.

Волейбол

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

2. Специальная подготовка. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Футбол

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

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

Третий год обучения

Общая физическая подготовка

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

Баскетбол

1. Основы знаний. Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? закаливание организма.

2. Специальная подготовка. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения.

Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

Волейбол

1. Основы знаний. Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.

2. Специальная подготовка. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Футбол

1. Основы знаний. Различие между футболом и мини-футболом (фут залом). 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 78 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 3х10 метров, 6х10 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 ОЖ.

2. Специальная подготовка. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 78 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. Цикличный бег (с поворотным скачком на одной ноге). Прыжки: вверх, верх – 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	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
2.	Остановки:		Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
	«Прыжком»	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
	«В два шага»	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
3.	Передачи мяча	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
4.	Ловля мяча	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
5.	Ведения мяча	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
6.	Броски в кольцо	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
7.	Подвижные игры	4	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
Волейбол 12 ч				
1.	Перемещения	2	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
2.	Передача	3	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
3.	Нижняя прямая подача с середины площадки	2	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
4.	Прием мяча	2	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
5.	Подвижные игры и эстафеты	3	Игра	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/

Футбол 10 ч				
1.	Стойки и перемещения	2	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
2.	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
3.	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
4.	Передачи мяча	3	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
5.	Подвижные игры	3	Игра	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
Физическая подготовка в процессе занятий				
ИТОГО		34		

Поурочное планирование 5 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Форма проведения занятий	ЦОР
Баскетбол 12 ч				
1.	Стойки и перемещения баскетболиста	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
2.	Стойки и перемещения баскетболиста	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
	Остановки:		Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
3.	«Прыжком»	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
4.	«В два шага»	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
5.	Передачи мяча	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
6.	Ловля мяча	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/

7.	Ведения мяча	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
8.	Броски в кольцо	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
9.	Подвижные игры	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
10.	Подвижные игры	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
11.	Подвижные игры	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
12.	Подвижные игры	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
Волейбол 12 ч				
1.	Перемещения	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
2.	Перемещения	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
3.	Передача	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
4.	Передача	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
5.	Передача	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
6.	Нижняя прямая подача с середины площадки	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
7.	Нижняя прямая подача с середины площадки	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
8.	Прием мяча	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
9.	Прием мяча	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/

10.	Подвижные игры и эстафеты	1	Игра	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
11.	Подвижные игры и эстафеты	1	Игра	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
12.	Подвижные игры и эстафеты	1	Игра	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
Футбол 10 ч				
1.	Стойки и перемещения	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
2.	Стойки и перемещения	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
3.	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
4.	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
5.	Передачи мяча	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
6.	Передачи мяча	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
7.	Передачи мяча	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
8.	Подвижные игры	1	Игра	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
9.	Подвижные игры	1	Игра	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
10.	Подвижные игры	1	Игра	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/5/
Физическая подготовка в процессе занятий				
ИТОГО		34		

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	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/6/
2.	Остановки баскетболиста	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/6/
3.	Передачи мяча	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/6/
4.	Ловля мяча	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/6/
5.	Ведения мяча	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/6/
6.	Броски в кольцо	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/6/
7.	Игра в защите	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/6/
8.	Игра в нападении	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/6/
9.	Тестирование	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/6/
10	Игра. Участие в соревнованиях	3	Игра	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/6/
Волейбол 12 ч				
1.	Закрепление техники передачи	3	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/6/
2.	Индивидуальные тактические действия в защите.	2	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/6/
3.	Верхняя прямая подача	2	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/6/
4.	Закрепление техники приема мяча с подачи	2	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/6/
5.	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	3	Игра	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/6/

Футбол 10 ч				
1.	Остановка катящегося мяча.	2	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/6/
2.	Ведение мяча.	3	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/6/
3.	Игра в футбол по упрощённым правилам (минифутбол)	3	Игра	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/6/
4.	Подвижные игры	2	Игра	
Физическая подготовка в процессе занятий				
	ИТОГО	34		

Поурочное 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	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/6/
2.	Остановки баскетболиста	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/6/
3.	Передачи мяча	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/6/
4.	Ловля мяча	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/6/
5.	Ведения мяча	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/6/
6.	Броски в кольцо	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/6/
7.	Игра в защите	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/6/
8.	Игра в нападении	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/6/
9.	Тестирование	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/6/

10.	Игра. Участие в соревнованиях	1	Игра	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/6/
11.	Игра. Участие в соревнованиях	1	Игра	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/6/
12.	Игра. Участие в соревнованиях	1	Игра	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/6/
Волейбол 12 ч				
1.	Закрепление техники передачи	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/6/
2.	Закрепление техники передачи	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/6/
3.	Закрепление техники передачи	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/6/
4.	Индивидуальные тактические действия в защите.	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/6/
5.	Индивидуальные тактические действия в защите.	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/6/
6.	Верхняя прямая подача	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/6/
7.	Верхняя прямая подача	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/6/
8.	Закрепление техники приема мяча с подачи	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/6/
9.	Закрепление техники приема мяча с подачи	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/6/
10.	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	1	Игра	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/6/
11.	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	1	Игра	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/6/
12.	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	1	Игра	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/6/
Футбол 10 ч				

1.	Остановка катящегося мяча.	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/6/
2.	Остановка катящегося мяча.	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/6/
3.	Ведение мяча.	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/6/
4.	Ведение мяча.	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/6/
5.	Ведение мяча.	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/6/
6.	Игра в футбол по упрощённым правилам (минифутбол)	1	Игра	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/6/
7.	Игра в футбол по упрощённым правилам (минифутбол)	1	Игра	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/6/
8.	Игра в футбол по упрощённым правилам (минифутбол)	1	Игра	https://resh.edu.ru/subject/archived/9/6/
9.	Подвижные игры	1	Игра	
10.	Подвижные игры	1	Игра	
Физическая подготовка в процессе занятий				
	ИТОГО	34		

Тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Тема урока	Колво часов	Форма проведения занятий	ЦОР
Баскетбол 12 ч				
1.	Стойки и перемещения	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/
2.	Остановки баскетболиста	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/
3.	Передачи мяча	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/

4.	Ловля мяча	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/
5.	Ведения мяча	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/
6.	Броски в кольцо	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/
7.	Игра в защите	1	Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/
8.	Игра в нападении	1	Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/
9.	Тестирование	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/
10.	Игра. Участие в соревнованиях	3	Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/
Волейбол 12 ч				
1.	Закрепление техники передачи	3	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/
2.	Индивидуальные тактические действия в защите.	2	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/
3.	Верхняя прямая подача	2	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/
4.	Закрепление техники приема мяча с подачи	2	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/
5.	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	3	Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/
Футбол 10 ч				
1.	Остановка катящегося мяча.	2	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/
2.	Ведение мяча.	3	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/

3.	Игра в футбол по упрощённым правилам (минифутбол)	3	Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/
4.	Подвижные игры	2	Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/
Физическая подготовка в процессе занятий				
	ИТОГО	34		

Поурочное планирование 7 класс

№ п/п	Тема урока	Колво часов	Форма проведения занятий	ЦОР
Баскетбол				
12 ч				
1.	Стойки и перемещения	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/
2.	Остановки баскетболиста	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/
3.	Передачи мяча	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/
4.	Ловля мяча	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/
5.	Ведения мяча	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/
6.	Броски в кольцо	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/
7.	Игра в защите	1	Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/
8.	Игра в нападении	1	Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/
9.	Тестирование	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/
10.	Игра. Участие в соревнованиях	1	Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/

11.	Игра. Участие в соревнованиях	1	Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/
12.	Игра. Участие в соревнованиях	1	Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/
Волейбол 12 ч				
1.	Закрепление техники передачи	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/
2.	Закрепление техники передачи	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/
3.	Закрепление техники передачи	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/
4.	Индивидуальные тактические действия в защите.	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/
5.	Индивидуальные тактические действия в защите.	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/
6.	Верхняя прямая подача	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/
7.	Верхняя прямая подача	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/
8.	Закрепление техники приема мяча с подачи	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/
9.	Закрепление техники приема мяча с подачи	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/
10.	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	1	Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/
11.	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	1	Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/
12.	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	1	Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/
Футбол 10 ч				

1.	Остановка катящегося мяча.	1	Учебно- тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/
2.	Остановка катящегося мяча.	1	Учебно- тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/
3.	Ведение мяча.	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/
4.	Ведение мяча.	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/
5.	Ведение мяча.	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/
6.	Игра в футбол по упрощённым правилам (минифутбол)	1	Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/
7.	Игра в футбол по упрощённым правилам (минифутбол)	1	Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/
8.	Игра в футбол по упрощённым правилам (минифутбол)	1	Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/
9.	Подвижные игры	1	Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/
10.	Подвижные игры	1	Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/
Физическая подготовка в процессе занятий				
	ИТОГО	34		

Тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Тема урока	Колво часов	Форма проведения занятий	ЦОР
Баскетбол 12 ч				
1.	Стойки и перемещения	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/
2.	Остановки баскетболиста	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/
3.	Передачи мяча	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/

4.	Ловля мяча	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/
5.	Ведения мяча	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/
6.	Броски в кольцо	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/
7.	Игра в защите	1	Игра	https://resh.edu.ru/
8.	Игра в нападении	1	Игра	https://resh.edu.ru/
9.	Тестирование	1	Учебно-тренировочное занятие	
10.	Игра. Участие в соревнованиях	3	Игра	
Волейбол 12 ч				
1.	Закрепление техники передачи	3	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/
2.	Индивидуальные тактические действия в защите.	2	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/
3.	Верхняя прямая подача	2	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/
4.	закрепление техники приема мяча с подачи	2	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/
5.	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	3	Игра	https://resh.edu.ru/
Футбол 10 ч				
1.	Остановка катящегося мяча.	2	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/
2.	Ведение мяча.	3	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/
3.	Игра в футбол по упрощённым правилам (минифутбол)	3	Игра	https://resh.edu.ru/
4.	Подвижные игры	2	Игра	https://resh.edu.ru/

Физическая подготовка в процессе занятий				
	ИТОГО	34		

Поурочное 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	https://resh.edu.ru/
2.	Остановки баскетболиста	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/
3.	Передачи мяча	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/
4.	Ловля мяча	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/
5.	Ведения мяча	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/
6.	Броски в кольцо	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/
7.	Игра в защите	1	Игра	https://resh.edu.ru/
8.	Игра в нападении	1	Игра	https://resh.edu.ru/
9.	Тестирование	1	Учебно-тренировочное занятие	
10.	Игра. Участие в соревнованиях	1	Игра	
11.	Игра. Участие в соревнованиях	1	Игра	
12.	Игра. Участие в соревнованиях	1	Игра	
Волейбол 12 ч				
1.	Закрепление техники передачи	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/
2.	Закрепление техники передачи	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/

3.	Закрепление техники передачи	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/
4.	Индивидуальные тактические действия в защите.	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/
5.	Индивидуальные тактические действия в защите.	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/
6.	Верхняя прямая подача	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/
7.	Верхняя прямая подача	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/
8.	Закрепление техники приема мяча с подачи	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/
9.	Закрепление техники приема мяча с подачи	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/
10.	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	1	Игра	https://resh.edu.ru/
11.	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	1	Игра	https://resh.edu.ru/
12.	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	1	Игра	https://resh.edu.ru/
Футбол 10 ч				
1.	Остановка катящегося мяча.	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/
2.	Остановка катящегося мяча.	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/
3.	Ведение мяча.	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/
4.	Ведение мяча.	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/

5.	Ведение мяча.	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/
6.	Игра в футбол по упрощённым правилам (минифутбол)	1	Игра	https://resh.edu.ru/
7.	Игра в футбол по упрощённым правилам (минифутбол)	1	Игра	https://resh.edu.ru/
8.	Игра в футбол по упрощённым правилам (минифутбол)	1	Игра	https://resh.edu.ru/
9.	Подвижные игры	1	Игра	https://resh.edu.ru/
10.	Подвижные игры	1	Игра	https://resh.edu.ru/
Физическая подготовка в процессе занятий				
	ИТОГО	34		

Тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Тема урока	Колво часов	Форма проведения занятий	ЦОР
Баскетбол 12 ч				
1.	Стойки и перемещения	1	Учебно- тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/
2.	Остановки баскетболиста	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/
3.	Передачи мяча	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/
4.	Ловля мяча	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/
5.	Ведения мяча	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/
6.	Броски в кольцо	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/
7.	Игра в защите	1	Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/

8.	Игра в нападении	1	Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/
9.	Тестирование	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/
10.	Игра. Участие в соревнованиях	3	Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/
Волейбол 12 ч				
1.	Закрепление техники передачи	3	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/
2.	Индивидуальные тактические действия в защите.	2	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/
3.	Верхняя прямая подача	2	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/
4.	закрепление техники приема мяча с подачи	2	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/
5.	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	3	Игра	https://resh.edu.ru/
Футбол 10 ч				
1.	Остановка катящегося мяча.	2	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/
2.	Ведение мяча.	3	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/
3.	Игра в футбол по упрощённым правилам (минифутбол)	3	Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/
4.	Подвижные игры	2	Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/
Физическая подготовка в процессе занятий				
	ИТОГО	34		

Тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Тема урока	Колво часов	Форма проведения занятий	ЦОР
-------	------------	-------------	--------------------------	-----

Баскетбол 12 ч				
1.	Стойки и перемещения	1	Учебно- тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/
2.	Остановки баскетболиста	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/
3.	Передачи мяча	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/
4.	Ловля мяча	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/
5.	Ведения мяча	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/
6.	Броски в кольцо	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/
7.	Игра в защите	1	Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/
8.	Игра в нападении	1	Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/
9.	Тестирование	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/
10.	Игра. Участие в соревнованиях	1	Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/
11.	Игра. Участие в соревнованиях	1	Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/
12.	Игра. Участие в соревнованиях	1	Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/
Волейбол 12 ч				
1.	Закрепление техники передачи	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/
2.	Закрепление техники передачи	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/
3.	Закрепление техники передачи	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/

4.	Индивидуальные тактические действия в защите.	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/
5.	Индивидуальные тактические действия в защите.	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/
4.	Верхняя прямая подача	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/
5.	Верхняя прямая подача	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/
6.	Закрепление техники приема мяча с подачи	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/
7.	Закрепление техники приема мяча с подачи	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/
8.	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	1	Игра	https://resh.edu.ru/
9.	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	1	Игра	https://resh.edu.ru/
10.	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	1	Игра	https://resh.edu.ru/
Футбол 10 ч				
1.	Остановка катящегося мяча.	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/
2.	Остановка катящегося мяча.	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/
3.	Ведение мяча.	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/
4.	Ведение мяча.	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/
5.	Ведение мяча.	1	Учебно-тренировочное занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/

6.	Игра в футбол по упрощённым правилам (минифутбол)	1	Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/
7.	Игра в футбол по упрощённым правилам (минифутбол)	1	Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/
8.	Игра в футбол по упрощённым правилам (минифутбол)	1	Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/
9.	Подвижные игры	1	Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/
10.	Подвижные игры	1	Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/
Физическая подготовка в процессе занятий				
	ИТОГО	34		