



Автономная некоммерческая общеобразовательная организация
Интеллект Академия
(АНОО «Интеллект Академия»)

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета
протокол № 1
«22» августа 2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор АНОО
«Интеллект Академия»
_____ М.К.Гавриш
приказ № 105
от «22» августа 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности «Движение есть жизнь»

для обучающихся 5-9 классов

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь» для 5-9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего среднего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

Занятия по данной программе проводятся в форме урока, 1 раза в неделю в 5 классе, 1 раз в неделю в 6 классе, 1 раз в неделю в 7 классе, 1 раз в неделю в 8 классе и 1 раз в неделю в 9 классе, то есть по 34 часа в 5-9 классах за учебный год.

Цель программы

Создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Рабочая программа входит во внеурочную деятельность по направлению

спортивно-оздоровительное развитие личности. Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры. Каждая тема состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ подвижных игр и упражнений. В данной программе не предусматривается проведение специальных теоретических занятий. Изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями и подвижными играми.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование

коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры, обучающиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающихся автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В программу вошли подвижные и спортивные игры, распространенные в России за последнее столетие. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке

таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Содержание учебного курса

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры, обучающиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающихся автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Они нравятся практически всем школьникам без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций. По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Игра как средство воспитания. Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определённый оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

Игра в жизни ребёнка. Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы. Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью с свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексy. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлексорным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем.

Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

Оздоровительное значение подвижных игр. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

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».

Шахматы.

1. Шахматная доска. Знакомство с шахматами. Шахматные фигуры. Основные функциональные особенности фигур. Их роль в игре. Достижение мата. Разнообразие шахматной игры.

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 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».

Планируемые результаты освоения учебного курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для

внеурочной деятельности в 5-6 классах направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов в спортивно-оздоровительном направлении.

Личностные результаты:

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе игровой деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные результаты:

- развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности;
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками;
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предметные результаты:

- определять базовые понятия и термины подвижных и спортивных игр, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- использовать спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов	Электронные(цифровые)образовательные ресурсы
1	Подвижные игры на основе общеразвивающих упражнений	4	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Подвижные игры на развитие скоростно - силовых качеств	8	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Подвижные игры с мячом	7	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Подвижные игры на основе прыжковых упражнений	5	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Русские народные игры	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
	Итого	34	

6 класс

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов	Электронные(цифровые)образовательные ресурсы

1	Подвижные игры на основе общеразвивающих упражнений	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Баскетбол	5	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Волейбол	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Футбол	5	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Русские народные игры	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Подвижные игры с элементами легкой атлетики и гимнастики	8	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
	Итого	34	

7 класс

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов	Электронные(цифровые)образовательные ресурсы
1	Баскетбол	9	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Волейбол	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Шахматы	6	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Футбол	9	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
	Итого	34	

8 класс

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование разделов</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Электронные(цифровые)образовательные ресурсы</i>
1	Баскетбол	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Волейбол	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Шахматы	6	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Футбол	8	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
	Итого	34	

9 класс

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование разделов</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Электронные(цифровые)образовательные ресурсы</i>
1	Баскетбол	12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Волейбол	12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Футбол	9	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
	Итого	33	

Поурочное планирование

5 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1.	<u>Подвижные игры на основе общеразвивающих упражнений.</u> Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры: «Перетягивание через черту», «Выталкивание из круга».	<u>1</u>	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.	Эстафеты с элементами равновесия. Перетягивание каната. Подвижные игры.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.	Подвижные игры: «Тяни в круг», «Перетягивание в шеренге».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.	Подвижные игры: «Сильные и ловкие», «Борьба в квадратах».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5.	<u>Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.</u> Инструктаж на рабочем месте. Подвижная игра «День и ночь». Эстафета по кругу.	<u>1</u>	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6.	Подвижная игра «Волк во рву». «Салки».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7.	Подвижная игра «Перебежка с вырубкой», «Догони меня».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8.	Подвижная игра «Чай-чай выручай». Эстафеты с полосой препятствия.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9.	Подвижные игры «Кто быстрее», «Солнце и луна».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10.	Подвижная игра «Хвостики». Эстафета «К своим флажкам».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11.	Подвижные игры «Охотники и утки», «Салки».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12.	Подвижные игры «Догони меня», линейная эстафета с бегом.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13.	<u>Подвижные игры с мячом.</u> Инструктаж на рабочем месте. Подвижные игры «Вышибалы». Эстафеты с мячом.	<u>1</u>	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

14.	Подвижные игры «Снайперы», «Двойные вышибалы».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15.	Подвижные игры «Ловкие и меткие», «Шагай вперёд».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16.	Подвижные игры «Обстрел», « Кто быстрее».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17.	Подвижная игра «Мяч с четырёх сторон». Эстафеты с мячами.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18.	Подвижные игры «Мяч в центр», «Мяч в воздух».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19.	Подвижная игра «Борьба за мяч». Круговые эстафеты с мячом.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20.	<u>Подвижные игры на основе прыжковых упражнений.</u> Инструктаж на рабочем месте. Подвижные игры «Верёвочка под ногами», «Прыжки через скакалку».	<u>1</u>	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21.	Подвижные игры «Прыгуны и пятнашки», « Кто дальше прыгнет».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22.	Подвижная игра « Кто дальше прыгнет». Эстафеты с прыжковыми упражнениями.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23.	Подвижные игры «Прыжок за прыжком», « Кто больше прыгнет».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24.	Подвижные игры « Лягушки», «Кто дальше прыгнет». Эстафеты с преодолением препятствий.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25.	<u>Русские народные игры.</u> Инструктаж на рабочем месте. Народные игры: «Горелки», «Охотники и утки», «Охлопок».	<u>1</u>	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26.	Народные игры «Хвостики», «Пятнашки».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27.	Народные игры « Горелки с платочком», «Пятнашки ноги от земли».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28.	Народные игры « Катись яблочко», «Ручеёк с мячом».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29.	Народные игры « Змея», «Круговые пятнашки», «Охлопок».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30.	Народные игры «Пятнашки с домом», « Салки».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

31.	Народные игры «Платок», «Третий лишний».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32.	Беседа «Во что играют ребята других национальностей?» Чувашская игра: Рыбки Луна или Солнце	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33.	Татарские народные игры	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34.	Башкирские народные игры	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

6 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1.	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Подвижная игра «Перестрелка».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.	Встречная эстафета. Подвижная игра «Третий лишний». Подвижная игра «День и ночь».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.	Подвижная игра «Вызов номеров». Подвижная игра «Пустое место».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.	Техника безопасности на занятиях баскетболом. История развития баскетбола в России. Подвижная игра с мячом «Охотники и утки».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5.	Встречная эстафета с баскетбольными мячами. Подвижная игра «Мяч капитану».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6.	Эстафета с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Салки с мячом». Подвижная игра «Мяч капитану».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7.	Эстафета с ловлей и передачей мяча. Подвижная игра «Гонка мячей».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8.	Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9.	Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры в волейбол. Подвижная игра «Спиной к финишу».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

10.	Подвижная игра «Художник». Подвижная игра «Мяч над головой».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11.	Подвижная игра «Обстрел чужого поля». Подвижная игра «Не урони мяч».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12.	Подвижная игра «Передачи в движении».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13.	Подвижная игра «Поймай и передай».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14.	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Как заботиться о своем здоровье? Эстафеты с предметами и без предметов.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16.	Подвижная игра «Хвостики». Подвижная игра «Веселая скакалка».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17.	Прыжки через большую скакалку. Подвижная игра «Скакалочка-выручалочка».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18.	Техника безопасности на занятиях волейболом. Закаливание и его влияние на организм. Спортивная игра «Пионербол».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19.	Эстафеты с элементами ловли и передачи волейбольного мяча. Подвижная игра «Салки с волейбольным мячом».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20.	Техника безопасности при катаниях на лыжах и санках. Первая помощь при обморожении. Подвижная игра «Меткий стрелок».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21.	Подвижная игра «Взятие снежного городка».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22.	Подъемы на склон и спуски со склона. Подвижная игра «Подними предмет», «Затормози в квадрате».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23.	Встречная эстафета на лыжах. Подвижная игра «Биатлон».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24.	Техника безопасности на занятиях волейболом. Прием мяча снизу двумя руками. Подвижная игра «Передал-садись».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

25.	Нижняя прямая подача мяча. Подвижная игра Боковая подача мяча. Подвижная игра «Точная передача».	<u>1</u>	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26.	Роль и место игры в жизни людей. Русская народная игра «Горелки».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27.	Традиционные народные праздники. Русская народная игра «Блуждающий мяч».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28.	Техника безопасности на занятиях футболом. Лучшие футболисты страны и мира. Подвижная игра «Передай мяч ногами».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29.	Ведение мяча ногами. Подвижная игра «Обманный мяч».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30.	Передача мяча ногами. Подвижная игра «Собачки ногами».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31.	Футбольные упражнения в паре. Удары по катящемуся мячу ногой. Спортивная игра «Мини-футбол».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32.	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Встречные эстафеты с различными мячами.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33.	Передача эстафетной палочки. Легкоатлетическая полоса препятствий.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34.	Русская народная игра «Лапта».	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

7 класс

№	Тема	Кол-во часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Стойки и перемещения	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Остановки баскетболиста	1	
3	Передачи мяча	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Ловля мяча	1	

5	Броски в кольцо	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Игра в защите	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Игра в нападении	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Тестирование	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Учебная игра в баскетбол	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Индивидуальные тактические действия в нападении	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Индивидуальные тактические действия в нападении	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Индивидуальные тактические действия в защите.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Индивидуальные тактические действия в защите.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Закрепление техники передачи	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Верхняя прямая подача	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Верхняя прямая подача	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Закрепление техники приема мяча с подачи	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Подвижные игры и эстафеты.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Двусторонняя учебная игра	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Шахматная доска. Знакомство с шахматами.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

21	Шахматные фигуры. Основные функциональные особенности фигур. Их роль в игре	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Техника матования одинокого короля	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Миттельшпиль, эндшпиль, блиц-шахматы, долгие шахматы	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Достижение мата	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Разнообразие шахматной игры	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Удар по мячу, остановка мяча	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Удар по мячу, остановка мяча	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Тактика игры в нападении	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Тактика игры в защите	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Игра по упрощенным правилам.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Игра по упрощенным правилам.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Игра по упрощенным правилам.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

8 класс

№	Тема	Кол-во часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Стойки и перемещения	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Остановки баскетболиста	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Передачи мяча	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Ловля мяча	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Ведение мяча	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Броски в кольцо	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Игра в защите	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Игра в нападении	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Диагностирование и тестирование	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Учебная игра	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Прямой нападающий удар	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Совершенствование верхней прямой подачи	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

17	Двусторонняя учебная игра	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Двусторонняя учебная игра	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Одиночное блокирование	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Страховка при блокировании	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Шахматная нотация. Обозначение фигур и терминов.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Ценность шахматных фигур. Сравнительная сила фигур.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Достижение материального перевеса	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Шахматная комбинация.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Матовые комбинация.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Темы завлечения, отвлечения, блокировки.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Удар по мячу, остановка мяча	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Удар по мячу, остановка мяча	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Техника игры вратаря	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

33	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

9 класс

№	Тема	Кол-во часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Стойки и перемещения	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Остановки баскетболиста	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Передача и ловля мяча	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Ведение мяча	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Броски в кольцо	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Игра в защите	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Игра в нападении	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Диагностирование и тестирование	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Двухсторонняя игра	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Судейство и организация соревнований	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Учебная игра в баскетбол	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Учебная игра в баскетбол	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Верхняя передача двумя руками в прыжке	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

14	Передача двумя руками назад	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Прямой нападающий удар	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16 17	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Одиночное блокирование и страховка	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Двусторонняя учебная игра	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Двусторонняя учебная игра	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Командные тактические действия в нападении и защите	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Командные тактические действия в нападении и защите	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Командные тактические действия в нападении и защите	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Судейская практика	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Удары по мячу, остановка мяча	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Ведение мяча, ложные движения (финты)	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Отбор мяча, перехват мяча	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Вбрасывание мяча	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Техника игры вратаря	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Тактические действия, тактика вратаря	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

31	Тактика игры в нападении и защите	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Судейская практика	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Учебная игра	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения курса

Г.И. Погадаев «Настольная книга для учителей физической культуры» 2000 г.

Оборудование спортзала:

Перекладина гимнастическая

Стенка гимнастическая.

Комплект навесного оборудования.

(перекладина, мишени для метания)

Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные.

Палка гимнастическая.

Скакалки

Маты гимнастические.

Кегли.

Обручи металлические.

Планка для прыжков в высоту.

Стойка для прыжков в высоту.

Флажки: разметочные с опорой, стартовые.

Рулетка измерительная.

Щиты баскетбольный.

Сетка для переноса и хранения мячей.

Волейбольная сетка универсальная.

Сетка волейбольная.

Аптечка.

Мяч малый (теннисный).

Гранаты для метания (500г,700г).

Пришкольный стадион (площадка):

1. Игровое поле для мини-футбола.
2. Площадка игровая баскетбольная.
3. Площадка игровая волейбольная.
4. Гимнастическая площадка.
5. Полоса препятствия.