

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 25»
(МБОУ «СОШ № 25»)**

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
(протокол от
25.08.2023 г. № 3)

СОГЛАСОВАНО
Заместителем
директора
(28.08.2023 г.)

УТВЕРЖДЕНО
Приказом
(протокол от
28.08.2023 г. № 181/1-Д)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка»
(учебный предмет, учебный курс (в том числе внеурочной деятельности),
учебный модуль, класс)
основное общее образование
(уровень)
5 лет
(срок реализации рабочей программы)

г. Новомосковск, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

5 класс

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. 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. Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста.

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».

6 класс

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 3x15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты. Стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

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

2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки.

Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.

Волейбол

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

2. *Специальная подготовка.* Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.

Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Футбол

1. *Основы знаний.* Утренняя физическая зарядка. 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».

7 класс

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

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 (футзалом). Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой.

2. *Специальная подготовка.* Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой».

8 класс

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 3x15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты. Стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* 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.
Правила игры стритбол.

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.

Футбол

1. *Основы знаний.* 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. Пассивное и активное взаимодействие игроков. Правила игры футзал.

9 класс

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

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.* 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. Стритбол.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. .

2. *Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Нападающий удар. Тактические действия игроков.

Футбол

1. *Основы знаний.* Различие между футболом и мини-футболом (футзалом). Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой.

2. *Специальная подготовка.* Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Правила игры футзал.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

Личностные результаты обучения:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- обладать красивой (правильной) осанкой, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

обладать хорошим телосложением, желанием поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в

активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Форма проведения занятия
1. Футбол		8		
1.	Правила ТБ. История футбола. Основные правила игры в футбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Игра
2.	Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Игра
3.	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Игра
4.	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Игра
5.	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Игра
6.	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Игра	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Игра
7.	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Игра	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Игра
8.	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Игра
2. Баскетбол		8		
9.	Правила ТБ. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Игра
10.	Стойки игрока, перемещения в стойке. Ловля мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Игра
11.	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Игра
12.	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Игра
13.	Броски мяча после ведения и ловли без сопротивления защитника. Игра	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Игра
14.	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Игра	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Игра
15.	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Игра	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Игра
16.	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Игра
3. Волейбол		10		
17.	Правила ТБ. История волейбола. Основные правила игры в волейбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Игра
18.	Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Игра
19.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Игра
20.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Игра

21.	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Игра
22.	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Игра
23.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Игра
24.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Игра
25.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Игра
26.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Игра
4. Легкая атлетика		9		
27.	Правила ТБ. Понятие низкий старт.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Бег, соревнование
28.	Медленный бег до 8 минут. Разновидности бега.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Бег, соревнование
29.	Челночный бег 4-10	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Бег, соревнование
30.	Бег 60 м на результат	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Бег, соревнование
31.	Бег 500 м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Бег, соревнование
32.	Бег 1000 м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Бег, соревнование
33.	Бег на выносливость до 10 минут	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Бег, соревнование
34.	Эстафетный бег с палочкой	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	Бег, соревнование

6 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Форма проведения занятия
1. Футбол		8		
1.	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/	Игра
2.	Варианты ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/	Игра
3.	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Остановка мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/	Игра
4.	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/	Игра
5.	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/	Игра
6.	Позиционные нападения безизменения позиций игроков. Игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/	Игра
7.	Позиционные нападения безизменения позиций игроков. Игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/	Игра

8.	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/	Игра
2. Баскетбол		8		
9.	Правила ТБ. Стойки игрока, перемещения в стойке.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/	Игра
10.	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/	Игра
11.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/	Игра
12.	Броски мяча после ведения и ловли без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/	Игра
13.	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/	Игра
14.	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/	Игра
15.	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/	Игра
16.	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/	Игра
3. Волейбол		10		
17.	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/	Игра
18.	Передачи мяча над собой.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/	Игра
19.	Приём мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/	Игра
20.	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/	Игра
21.	Нижняя прямая подача мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/	Игра
22.	Передача мяча сверху двумя руками.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/	Игра
23.	Прием мяча снизу двумя руками.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/	Игра
24.	Верхняя прямая подача.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/	Игра
25.	Прием верхней прямой подачи.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/	Игра
26.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/	Игра
4. Легкая атлетика		9		
27.	Правила ТБ. Техника исполнения низкого старта.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/	Бег, соревнование
28.	Медленный бег до 9 минут.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/	Бег, соревнование
29.	Челночный бег 5-10	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/	Бег, соревнование
30.	Бег 60 м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/	Бег, соревнование

31.	Бег 200 м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/	Бег, соревнование
32.	Бег 500 м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/	Бег, соревнование
33.	Бег 1000 м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/	Бег, соревнование
34.	Бег 2 км без учета времени	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/	Бег, соревнование

7 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Форма проведения занятия
1. Футбол		8		
1.	Правила ТБ. Стойка игрока, перемещений в стойке.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	Игра
2.	Ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	Игра
3.	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	Игра
4.	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	Игра
5.	Позиционные нападения с изменением позиций игроков.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	Игра
6.	Нападения с атакой и без атаки на ворота. Правила футзала.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	Игра
7.	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	Игра
8.	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	Игра
2. Баскетбол		8		
9.	Правила ТБ. Стойки игрока, перемещения в стойке. Ведение мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	Игра
10.	Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	Игра
11.	Варианты ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	Игра
12.	Броски мяча после ведения и ловли с пассивным противодействием. Игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	Игра
13.	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Быстрый прорыв. Игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	Игра
14.	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1).	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	Игра
15.	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	Игра
16.	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	Игра

3. Волейбол		10		
17.	Правила ТБ. Стойки игрока, перемещений в стойке.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	Игра
18.	Прием мяча снизу двумя руками. Передачи мяча через сетку. Нижние подачи мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	Игра
19.	Приём мяча снизу двумя руками через сетку.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	Игра
20.	Нижние подачи мяча через сетку. Одиночное блокирование.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	Игра
21.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	Игра
22.	Комбинации: приём, передача, удар.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	Игра
23.	Позиционное нападение с изменением позиций игроков.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	Игра
24.	Верхняя прямая подача.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	Игра
25.	Прием верхней прямой подачи.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	Игра
26.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	Игра
4. Легкая атлетика		9		
27.	Правила ТБ. Изучение техники бега на короткие дистанции.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	Бег, соревнование
28.	Высокий старт. Бег на выносливость 10-15 минут.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	Бег, соревнование
29.	Бег на средние дистанции 300-500 м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	Бег, соревнование
30.	Кроссовый бег 1500 м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	Бег, соревнование
31.	Бег 2 км	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	Бег, соревнование
32.	Метание мяча на дальность.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	соревнование
33.	Прыжок в длину с разбега.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	соревнование
34.	Прыжок в высоту с разбега.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	соревнование

8 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Форма проведения занятия
1. Футбол		8		
1.	Правила ТБ. Стойка игрока, перемещений в стойке.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	Игра
2.	Ведения мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	Игра

3.	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Ложные движения.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	Игра
4.	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	Игра
5.	Позиционные нападения с изменением позиций игроков.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	Игра
6.	Нападения с атакой и без атаки на ворота.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	Игра
7.	Игра в мини-футбол. Футзал.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	Игра
8.	Игра в мини-футбол. Футзал.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	Игра
2. Баскетбол		8		
9.	Правила ТБ. Стойки перемещения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	Игра
10.	Ловля и передача мяча в движении с пассивным и активным сопротивлением защитника.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	Игра
11.	Варианты ведения мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника. Вырывание и выбивание мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	Игра
12.	Броски мяча после ведения и ловли с пассивным и активным противодействием. Игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	Игра
13.	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Быстрый прорыв. Игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	Игра
14.	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1).	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	Игра
15.	Игра в мини-баскетбол. Стритбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	Игра
16.	Игра в мини-баскетбол. Стритбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	Игра
3. Волейбол		10		
17.	Правила ТБ. Прием мяча снизу двумя руками. Передачи мяча через сетку. Верхняя прямая подача мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	Игра
18.	Прием мяча снизу двумя руками. Передачи мяча через сетку. Верхняя прямая подача мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	Игра
19.	Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Блокирование мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	Игра
20.	Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	Игра
21.	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	Игра
22.	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	Игра
23.	Нападающий удар.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	Игра

24.	Игра в волейбол по правилам.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	Игра
25.	Игра в волейбол по правилам.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	Игра
26.	Игра в волейбол по правилам.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	Игра
4. Легкая атлетика		9		
27.	Правила ТБ. Челночный бег 8-10	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	Бег, соревнование
28.	Бег 100 м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	Бег, соревнование
29.	Бег на выносливость 10-15 минут.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	Бег, соревнование
30.	Кроссовый бег 800-1000 м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	Бег, соревнование
31.	Бег 1500 м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	Бег, соревнование
32.	Бег 2 км	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	Бег, соревнование
33.	Прыжок в длину с разбега.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	соревнование
34.	Прыжок в высоту.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	соревнование

9 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Форма проведения занятия
Футбол				
1.	Правила ТБ. Стойка игрока, перемещений в стойке.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/	Игра
2.	Закрепление техники ведения мяча с активным сопротивлением защитника.	1		Игра
3.	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Ложные движения.	1		Игра
4.	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1		Игра
5.	Позиционные нападения с изменением позиций игроков.	1		Игра
6.	Закрепление техники нападения с атакой на ворота.	1		Игра
7.	Игра в мини-футбол. Футзал	1		Игра
8.	Игра в мини-футбол. Футзал.	1		Игра
Баскетбол				

9.	Правила ТБ. Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/	Игра
10.	Ловля и передача мяча в движении с активным сопротивлением защитника.	1		Игра
11.	Варианты ведения мяча с активным сопротивлением защитника. Вырывание и выбивание мяча.	1		Игра
12.	Броски мяча после ведения и ловли с активным противодействием. Игра.	1		Игра
13.	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Быстрый прорыв. Игра.	1		Игра
14.	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1).	1		Игра
15.	Игра в мини-баскетбол. Стритбол.	1		Игра
16.	Игра в мини-баскетбол. Стритбол.	1	Игра	
Волейбол				
17.	Правила ТБ. Прием мяча снизу двумя руками. Передачи мяча через сетку.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/	Игра
18.	Верхняя прямая подача мяча.	1		Игра
19.	Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Блокирование мяча.	1		Игра
20.	Приема мяча с подачи.	1		Игра
21.	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	1		Игра
22.	Нападающий удар.	1		Игра
23.	Командные тактические действия в нападении, защите.	1		Игра
24.	Позиционное нападение.	1		Игра
25.	Силовая подача в прыжке.	1		Игра
26.	Игра в волейбол по правилам.	1		Игра
Легкая атлетика				
27.	Правила ТБ. Челночный бег 10-10.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/	Бег, соревнование
28.	Равномерный бег 15-20 минут.	1		Бег, соревнование
29.	Бег 200-500 м	1		Бег, соревнование
30.	Бег 1500 м	1		Бег, соревнование

31.	Бег 2 км	1		Бег, соревнование
32.	Прыжок в длину с разбега.	1		Соревнование
33.	Прыжок в высоту.	1		Соревнование
34.	Бег 5 км без учета времени.	1		Соревнование