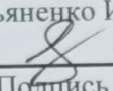
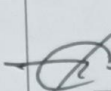


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области,
Муниципальное образование «Тарасовский район»,
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Красновская средняя
общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей естественного цикла Протокол №1 от 26.08.2026 г. Руководитель МО <u>Т.А. Аганян</u> (Аганян Т.А.)	СОГЛАСОВАНО с заместителем директора по УВР Демьяненко И.Н.  Подпись 28.08.2026 г.	ПРИНЯТО на заседании Педагогического Совета Протокол № 1 от 28.08.2026 г.  Председатель Воропаев С.Н.	УТВЕРЖДАЮ  Директор Воропаев С.Н. Приказ от 28.08.2026 г. № 130
--	---	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

спортивных секций дополнительного образования «Волейбол», «Баскетбол»,
«Настольный теннис», «Футбол»
для учащихся 7-11 классов

Уровень общего образования: основное общее, среднее общее

Количество часов: 7

Учитель: Воропаев С.Н.

Квалификационная категория: высшая

х. Верхний Митякин
2026-2027 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования и следующими документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г №273 – ФЗ.
- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федерального закона от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»,
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (далее – ФГОС ООО), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287,
- Приказа о внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 августа 2022 г. № 732.

Главная цель программы:

развивать физические качества учащихся основного общего образования и удовлетворять индивидуальные двигательные потребности.

Основными **задачами** для курса являются:

1. Формировать у детей интерес к спорту.
2. Уметь играть по правилам.
3. Учить бережно относиться к своему здоровью и здоровью других.
4. Развивать скоростно-силовых качеств, ловкость, уважение к товарищам.

В результате освоения программы обучающиеся овладеют следующими универсальными действиями:

Личностные результаты:

- – оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- – умение выражать свои эмоции;
- – понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметные результаты:

- формирование универсальных учебных действий (УУД).
- Регулятивные УУД:
 - определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
 - – проговаривать последовательность действий во время занятия;
 - – учиться работать по определенному алгоритму
- Познавательные УУД:
 - – умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;
- Коммуникативные УУД:
 - – умение оформлять свои мысли в устной форме
 - – слушать и понимать речь других;
 - – договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
 - – учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

Коммуникативные универсальные учебные действия обеспечивают социальную компетентность и учёт позиции других людей, партнёров по общению или деятельности;

умение слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении проблем; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

К коммуникативным действиям относятся:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

· сформировать навыки позитивного коммуникативного общения; Формы занятий:

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

Ценностными ориентирами содержания данного курса являются:

- формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;
- формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия;
- развитие познавательной активности и самостоятельности учащихся;
- привлечение учащихся к обмену информацией в ходе свободного общения на занятиях.

Согласно образовательной программе школы в 7-11 классах запланированы спортивные секции по баскетболу, волейболу, настольному теннису и футболу. Согласно учебному плану МБОУ Красновской СОШ, годовому календарному учебному графику, на изучение программы спланировано 238 часов: волейбол - 62 часа (2 часа в неделю), баскетбол - 70 часов (2 часа в неделю), настольный теннис - 68 часов (2 часа в неделю), футбол - 34 часа (1 час в неделю).

Срок реализации программы: 2026-2027 уч.год

Содержание учебного предмета, курса

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. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку, в парах и тройках. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Нападающий удар и блокирование. Нижняя и верхняя прямая подача. Варианты передач и приема мяча. Нападающий удар и блокирование нападающего удара. Комбинации из ранее изученных элементов. Учебная игра по правилам.

Баскетбол

Основные правила игры в баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Ведение мяча, передачи и броски в корзину. Учебная игра по правилам. Комбинации изученных элементов техники и тактики игры. Правила безопасности игры.

Настольный теннис

Физическая культура в современном обществе. История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. Правила безопасности игры. Правила соревнований.

Способы двигательной деятельности

Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».

Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».

Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полуката, удар подрезкой, срезка, толчок. Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча.

Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.

Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные. Поддача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.

Тактика

одиночных игр.

Игра в защите.

Основные тактические комбинации.

При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.

Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.

Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.

Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре. Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).

Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.

Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая).

Футбол

Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)

Удары по мячу

Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары по летящему мячу серединой подъема. Удары по летящему мячу серединой лба. Удары по летящему мячу боковой частью лба. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь.

Остановка мяча

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.

Ведение мяча и обводка

Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Обводка с помощью обманных движений (финтов)

Отбор мяча

Выбивание мяча ударом ногой

Вбрасывание мяча

Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом

Игра вратаря

Ловля катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта)

Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом

Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.

Тактика игры

Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций. Позиционные нападения с изменением позиций. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Универсальные учебные действия.

Универсальными компетенциями учащихся по курсу «Спортивные игры» являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных

целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу

«Спортивные секции» являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу

«Спортивные секции» являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при

выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Оздоровительные результаты программы:

– 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 во всем его проявлениях.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спорт игры» обучающиеся должны **знать**:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;

уметь:

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что

содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Форма подведения итогов реализации программы: участие в школьных и районных соревнованиях.

Результатом практической деятельности по программе спортивные секции можносчитать следующее:

- ✓ Высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни.
- ✓ Повышается активность учащихся в мероприятиях школы, класса, района.
- ✓ Класс взаимодействует с младшими учащимися с целью просвещения и вовлечения в здоровый образ жизни, приглашают их на уроки здоровья, сценические выступления.
- ✓ Руководитель секций координирует проектную работу учащихся, направленную на сбор и оформление информации по темам укрепления здоровья. Результаты представляются на внеклассных мероприятиях школы.

Ожидаемые результаты проекта:

1. Изменение у всех субъектов образовательного процесса отношения к своему здоровью: выработка способности противостоять вредным привычкам и отрицательного воздействия окружающей среды, желание и умение вести здоровый образ жизни.
2. Включение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий.
3. Снижение заболеваемости школьников.
4. Снижение психоэмоциональных расстройств.
5. Повышение уровня физической подготовки школьников.
6. Повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения.
7. Снижение последствий умственной нагрузки.
8. Повышение социально-психологической комфортности в детском коллективе.

Поурочное планирование

Волейбол

№	Содержание занятия	Кол-во часов	Дата проведения	Коррек- тировка даты	Форма проведени- я	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Теоретические сведения. Техника безопасности на занятиях. Упражнения без предметов. Учебная игра в волейбол с заданием.	2	7.09		Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Прием мяча снизу от сетки. Учебная игра в волейбол с заданием.	2	14.09		Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/
3	Тактические действия в нападении. Учебная игра в волейбол с заданием. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера.	2	21.09		Игра	
4	Тактические действия в защите. Передачи мяча назад через голову. Учебная игра в волейбол.	2	28.09		Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/381/
5	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Нападающие удары. Учебная игра в волейбол.	2	5.10		Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/
6	Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи. Учебная игра в волейбол с заданием	2	12.10		Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1390/

7	Нападающий удар. Учебная игра в волейбол с заданием перемещения.	2	19.10		Игра	
8	Упражнения с предметами: со скакалками. Передача сверху	2	9.11		Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/381/
9	Прием одной подачи снизу с последующим падением, упражнения с набивными мячами. Учебная игра в волейбол.	2	16.11		Игра	
10	Нападающий удар. Учебная игра в волейбол с заданием.	2	23.11		Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1303/
11	Нападающий удар с разбега из зоны 4. Учебная игра в волейбол с заданием.	2	30.11		Игра	
12	Нападающий удар и блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием	2	7.12		Игра	
13	Нападающий удар и блокирование, страховка. Учебная игра в волейбол.	2	14.12		Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/194178/
14	Передача мяча сверху двумя руками,. Перекаты, кувьрки.	2	21.12		Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/194126/
15	Двусторонняя учебная игра	2	28.12		Игра	

16	Нападающий удар и блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием.	2	11.01		Игра	
17	Подачи и прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол. Перекаты, кувырки.	2	18.01		Игра	
18	Прием и передача мяча. Учебная игра в волейбол.	2	25.01		Игра	
19	Учебная игра в волейбол с заданием. Нападающий удар и блокирование	2	1.02		Игра	
20	Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи. Учебная игра волейбол.	2	8.02		Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1324/
21	Нападающий удар и блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием.	2	15.02		Игра	
22	Одиночное блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием.	2	20.02		Игра	
23	Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи.	2	1.03		Игра	
24	Одиночное блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием.	2	15.03		Игра	

25	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению полета.	2	22.03		Игра	
26	Нападающий удар и блокирование, страховка. Учебная игра в волейбол.	2	5.04		Игра	
27	Прием мяча, отскочившего от сетки. Учебная игра в волейбол с заданием (три касания).	2	12.04		Игра	
28	Техника выполнения верхних и нижних передач мяча, подача мяча на точность.	2	19.04		Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/194074/
29	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению полета.	2	26.04		Игра	
30	Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи.	2	17.05		Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/194074/
31	Прием мяча снизу от сетки. Учебная игра в волейбол с заданием.	2	24.05		Игра	
	Итого	62 часа				

Поурочное планирование

Баскетбол

№	Содержание занятия	Кол-во часов	Дата проведения	Корректировка даты	Форма проведения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Техника безопасности на занятиях. Техника передвижений и остановок баскетболиста. Стойка баскетболиста.	2	2.09		Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4114/start/189685/
2	Специальная физическая подготовка. Совершенствование стоек баскетболиста. Остановки: двумя шагами; остановка прыжком. Ловли мяча.	2	9.09		Игра	
3	Остановка после движения прыжком и в 2-а шага. Техника ловли и передачи мяча. Развитие выносливости.	2	16.09		Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/
4	Техника ловли мяча: ловля мяча на месте и в движении, ловля высоколетящего мяча, ловля катящегося мяча. Передача мяча без движения.	2	23.09		Игра	
5	Техника передачи мяча двумя руками от груди, снизу с отскоком от пола на месте и в движении.	2	30.09		Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/
6	Техника передачи мяча одной рукой от плеча, одной рукой с отскоком от пола. Ловля и передача мяча в движении.	2	7.10		Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/
7	Передачи мяча в парах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной.	2	14.10		Игра	

8	Ведение мяча с изменением направления.	2	21.10		Игра	
9	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Ведение с сопротивлением.	2	11.11		Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/
10	Ведение мяча с сопротивлением. Тактика «защиты». Учебная игра.	2	18.11		Игра	
11	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	2	25.11		Игра	
12	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Передачи в «малой восьмерке».	2	2.12		Игра	
13	Ведение с обманными движениями, с финтом. Учебная игра.	2	9.12		Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/
14	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол.	2	16.12		Игра	
15	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	2	23.12		Игра	
16	Двусторонняя учебная игра	2	30.12		Игра	
17	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	2	13.01		Игра	

18	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении».	2	20.01		Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/
19	Бросок мяча в движении с одного шага.	2	27.01		Игра	
20	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита. Учебная игра.	2	3.02		Игра	
21	Сочетания премов: ведения, передач, бросков. Учебная игра.	2	10.02		Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/start/169439/
22	Зонная защита. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Учебная игра.	2	17.02		Игра	
23	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	2	24.02		Игра	
24	Тактика персональной защиты. Взаимодействие игроков при индивидуальной защите.	2	3.03		Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3879/start/169717/
25	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	2	10.03		Игра	
26	Действие против игрока с мячом и без. Комбинации из изученных элементов. Игра.	2	17.03		Игра	

27	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний.	2	24.03		Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/start/86115/
28	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	2	7.04		Игра	
29	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Учебная игра.	2	14.04		Игра	
30	Ведение мяча с переводом на другую руку.	2	21.04		Игра	
31	Ведение, броски, передачи. Игра.	2	28.04		Игра	
32	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	2	5.05		Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4971/start/85907/
33	Взаимодействие игроков в защите. Зональная и индивидуальная защиты. Учебная игра.	2	12.05		Игра	
34	Тактические действия ,командные действия в нападении, быстрое нападение. Учебная игра.	2	19.05			
35	Контрольные испытания. Учебная игра.	2	26.05			
	Итого	70 часов				

Поурочное планирование
Настольный теннис

№	Содержание занятия	Кол-во часов	Дата проведения	Корректировка даты	Форма проведения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Техника безопасности на занятиях. Освоение хватки ракетки. Освоение подачи	2	4.09		Игра	
2	Правила соревнований по настольному теннису. ОФП	2	11.09		Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/487/
3	Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.	2	18.09		Игра	
4	Упражнения с мячом, знакомство с теннисным мячом.	2	25.09		Игра	
5	Серии упражнений с мячом. Игра через сетку	2	2.10		Игра	
6	Упражнения на развитие координации движений. Игра через сетку	2	9.10		Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/491/
7	Тренировка с ракеткой и мячом. Игра через сетку	2	16.10		Игра	
8	Освоение подачи. Игра через сетку.	2	23.10		Игра	
9	Обучение имитации различных ударов. Игра через сетку	2	6.11		Игра	
10	Отработка различных ударов об стенку. Игра через сетку	2	13.11		Игра	
11	Освоение различных ударов через сетку. Игра через сетку	2	20.11		Игра	
12	Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания.	2	27.11		Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1325/

13	Серия упражнений для ног: на ловкость и координацию. Игра через сетку	2	4.12		Игра	
14	Обучение «левой» хватке ракетки. Игра через сетку	2	11.12		Игра	
15	Отработка смены хватки ракетки, игра об стенку. Игра через сетку	2	18.12		Игра	
16	Контрольные нормативы. Игра через сетку	2	25.12		Игра	
17	Освоение игры через сетку, игра кроссом и по линии. Игра через сетку	2	15.01		Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/491/
18	Серия упражнений на развитие координации движений. Игра через сетку.	2	22.01		Игра	
19	Игра через сетку.	2	29.01		Игра	
20	Отработка «резаных» ударов.	2	5.02		Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1325/
21	Освоение «крученых» ударов.	2	12.02		Игра	
22	Отработка ударов «с лета».	2	19.02		Игра	
23	Игра через сетку с применением различных приемов.	2	26.02		Игра	
24	Отработка удара «смеш».	2	5.03		Игра	
25	Отработка игры «с полулета».	2	12.03		Игра	
26	Игра через сетку с подачей и применением всех известных приемов.	2	19.03		Игра	
27	Отработка взаимодействия игроков в парной игре.	2	26.03		Игра	
28	Обучение парной игре, игра через сетку парами.	2	9.04		Игра	
29	Игра через сетку кроссом, по линии, «с пересечением».	2	16.04		Игра	

30	Игра через сетку с тренером.	2	23.04		Игра	
31	Отработка ударов накатом	2	30.04		Игра	
32	Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.	2	7.05		Игра	
33	Игра в разных направлениях.	2	14.05			
34	Сдача нормативов	2	21.05			
	Итого	68 часов				

Поурочное планирование
Футбол

№	Содержание занятия	Кол-во часов	Дата проведения	Корректировка даты	Форма проведения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Техника безопасности на занятиях. Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	1	4.09		Беседа Игра	
2	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	1	11.09		Игра	
3	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	1	18.09		Игра	
4	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема	1	25.09		Игра	
5	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема	1	2.10		Игра	
6	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком	1	9.10		Игра	
7	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы	1	16.10		Игра	
8	Удары по летящему мячу серединой подъема	1	23.10		Игра	
9	Удары по летящему мячу серединой лба	1	6.11		Игра	
10	Удары по летящему мячу боковой частью лба	1	13.11		Игра	
11	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	1	20.11		Игра	

12	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь	1	27.11		Игра	
13	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	1	4.12		Игра	
14	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	1	11.12		Игра	
15	Остановка мяча грудью	1	18.12		Игра	
16	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Двусторонняя учебная игра	1	25.12		Игра	
17	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	1	15.01		Игра	
18	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	1	22.01		Игра	
19	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	1	29.01		Игра	
20	Обводка с помощью обманных движений (финтов)	1	5.02		Игра	
21	Выбивание мяча ударом ногой	1	12.02		Игра	
22	Отбор мяча перехватом	1	19.02		Игра	
23	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	1	26.02		Игра	
24	Ловля катящегося мяча	1	5.03		Игра	
25	Ловля мяча, летящего навстречу	1	12.03		Игра	
26	Ловля мяча сверху в прыжке	1	19.03		Игра	
27	Отбивание мяча кулаком в прыжке	1	26.03		Игра	

28	Ловля мяча в падении (без фазы полёта)	1	9.04		Игра	
29	Тактика свободного нападения	1	16.04		Игра	
30	Позиционные нападения без изменения позиции	1	23.04		Игра	
31	Позиционные нападения с изменением	1	30.04		Игра	
32	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот	1	7.05		Игра	
33	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	14.05		Игра	
34	Двусторонняя учебная игра	1	21.05		Игра	
	Итого	34 часа				

