

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа №11»
Елабужского муниципального района Республики Татарстан
(МБОУ «Основная школа №11» ЕМР РТ)

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Физкультура и здоровье»
5-9 класс
(приложение к основной образовательной программе
основного общего образования)

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

5 класс

№ п/п	Наименование раздела	Содержание
1	Основы теоретических знаний	беседы о здоровом образе жизни, участие в оздоровительных процедурах.
2	Технико-тактическая подготовка бадминтониста	физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (утренняя гимнастика до учебных занятий, физкультминутки и физкультпаузы на уроках, игры и ОРУ на удлинённых переменах, спортивные часы в группах продлённого дня), спортивные соревнования и праздники, занятия в кружках
3	Общая физическая и специальная подготовка бадминтониста	физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (утренняя гимнастика до учебных занятий, физкультминутки и физкультпаузы на уроках, игры и ОРУ на удлинённых переменах, спортивные часы в группах продлённого дня), спортивные соревнования и праздники, занятия в кружках
4	Учебно-тренировочные игры, соревнования	спортивные соревнования и праздники, занятия в кружках

6 класс

№ п/п	Наименование раздела	Содержание
1	Основы теоретических знаний	беседы о здоровом образе жизни, участие в оздоровительных процедурах.
2	Технико-тактическая подготовка бадминтониста	физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (утренняя гимнастика до учебных занятий, физкультминутки и физкультпаузы на уроках, игры и ОРУ на удлинённых переменах, спортивные часы в группах продлённого дня), спортивные соревнования и праздники, занятия в кружках
3	Общая физическая и специальная подготовка бадминтониста	физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (утренняя гимнастика до учебных занятий, физкультминутки и физкультпаузы на уроках, игры и ОРУ на удлинённых переменах, спортивные часы в группах продлённого дня), спортивные соревнования и праздники, занятия в кружках
4	Учебно-тренировочные игры, соревнования	спортивные соревнования и праздники, занятия в кружках

№ п/п	Наименование раздела	Содержание
1	Теоретическая подготовка	беседы о здоровом образе жизни, участие в оздоровительных процедурах.
2	Общая физическая подготовка	физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (утренняя гимнастика до учебных занятий, физкультминутки и физкультпаузы на уроках, игры и ОРУ на удлинённых переменах, спортивные часы в группах продлённого дня), спортивные соревнования

		и праздники, занятия в кружках
3	Техническая подготовка	физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня
4	Тактическая подготовка	физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня

8 класс

№ п/п	Наименование раздела	Содержание
1	Теоретическая подготовка	беседы о здоровом образе жизни, участие в оздоровительных процедурах.
2	Общая физическая подготовка	физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (утренняя гимнастика до учебных занятий, физкультминутки и физкультпаузы на уроках, игры и ОРУ на удлинённых переменах, спортивные часы в группах продлённого дня), спортивные соревнования и праздники, занятия в кружках
3	Подвижные игры.	физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня
4	Техническая подготовка	физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня
5	Тактическая подготовка	физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня

9 класс

№ п/п	Наименование раздела	Содержание
1	Теоретическая подготовка	беседы о здоровом образе жизни, участие в оздоровительных процедурах.
2	Общая физическая подготовка	физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (утренняя гимнастика до учебных занятий, физкультминутки и физкультпаузы на уроках, игры и ОРУ на удлинённых переменах, спортивные часы в группах продлённого дня), спортивные соревнования и праздники, занятия в кружках
3	Подвижные игры.	физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня
4	Техническая подготовка	физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня

Планируемые результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия бадминтоном для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам);

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности бадминтона;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с частными задачами по бадминтону, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности обучающихся.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в бадминтоне;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня обучающихся, 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.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических и тактических действий в бадминтоне, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по бадминтону.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, 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 обучающихся.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по бадминтону, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из бадминтона, 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 по бадминтону.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения программы «Бадминтон». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по бадминтону.

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития бадминтона в олимпийском движении, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития бадминтона в области физической культуры, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте бадминтона в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий по бадминтону, доброжелательное и уважительное отношение к обучающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь обучающимся 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 по бадминтону.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия по бадминтону 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 по бадминтону, 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 бадминтоне, 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 бадминтону, 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 по бадминтону 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№	Тема занятия	Форма проведения занятия	Часы	ЦОР/ЭОР
1	Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю	Викторина	1	http://www.fizkult-ura.ru/
2	Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
3	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
4	История возникновения и развития бадминтона. Основные стойки и перемещения в них	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
5	Основы техники игры. Поддача. Виды поддачи.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
6	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
7	Основы техники игры. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
8	Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
9	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
10	Основы техники игры. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
11	Основы техники игры. Поддачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

12	Удары справа и слева, высокодалёкий удар	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
13	Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
14	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
15	Удары справа, слева открытой и закрытой стороной ракетки, высокодалёкий удар	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
16	Плоская подача. Короткие удары	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
17	Подачи. Удары (короткие, высокодалёкие удары)	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
18	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
19	Удары справа и слева, высокодалёкий удар	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
20	Правила бадминтона. Правила счёта и выполнение подачи	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
21	Короткие быстрые удары	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
22	Короткие быстрые удары Короткие близкие удары	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
23	Освоение техники игры. Сочетание подачи и ударов	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
24	Сочетание технических приёмов подачи и удара	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
25	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
26	Техника игры Далёкий с замаха и короткий удары	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
27	Плоский удар. Перевод	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
28	Тестирование двигательных умений и навыков учащихся	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
29	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

30	Сочетание технических приёмов в учебной игре. Учебно-тренировочная игра.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
31	Совершенствование игровых действий	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
32	Совершенствование игровых действий. Учебно-тренировочная игра	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
33	Совершенствование игровых действий	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
34	Проведение соревнования	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
35	Совершенствование игровых действий	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

6 класс

№	Тема занятия	Форма проведения занятия	Часы	ЦОР/ЭОР
1	Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю	Викторина	1	http://www.fizkult-ura.ru/
2	Закрепление техники правильного хвата ракетки, положения кисти	учебно-тренировочное занятие	1	http://www.fizkult-ura.ru/
3	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	учебно-тренировочное занятие	1	http://www.fizkult-ura.ru/
4	Основные правила развития физических качеств на занятиях бадминтоном. Специальные упражнения для развития физических качеств в бадминтоне.	учебно-тренировочное занятие	1	http://www.fizkult-ura.ru/
5	Закрепление техники игровых стоек	учебно-тренировочное занятие	1	http://www.fizkult-ura.ru/
6	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	учебно-тренировочное занятие	1	http://www.fizkult-ura.ru/
7	Закрепление техники перемещения вперед и назад по площадке	учебно-тренировочное занятие	1	http://www.fizkult-ura.ru/
8	Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий бадминтоном.	учебно-тренировочное занятие	1	http://www.fizkult-ura.ru/
9	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	учебно-тренировочное занятие	1	http://www.fizkult-ura.ru/

10	Закрепление техники короткой подачи	учебно-тренировочное занятие	1	http://www.fizkult-ura.ru/
11	Закрепление техники высокодалеких ударов	учебно-тренировочное занятие	1	http://www.fizkult-ura.ru/
12	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	учебно-тренировочное занятие	1	http://www.fizkult-ura.ru/
13	Обучение мягким ударам перед собой	учебно-тренировочное занятие	1	http://www.fizkult-ura.ru/
14	Закрепление техники плоской подачи	учебно-тренировочное занятие	1	http://www.fizkult-ura.ru/
15	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	учебно-тренировочное занятие	1	http://www.fizkult-ura.ru/
16	Обучение плоским ударам	учебно-тренировочное занятие	1	http://www.fizkult-ura.ru/
17	Обучение нападающему удару над головой справа	учебно-тренировочное занятие	1	http://www.fizkult-ura.ru/
18	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	учебно-тренировочное занятие	1	http://www.fizkult-ura.ru/
19	Обучение перемещениям вперед к сетке с возвращением в центральную позицию	учебно-тренировочное занятие	1	http://www.fizkult-ura.ru/
20	Обучение перемещению назад при ударе над головой справа	учебно-тренировочное занятие	1	http://www.fizkult-ura.ru/
21	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	учебно-тренировочное занятие	1	http://www.fizkult-ura.ru/
22	Закрепление техники высокодалекого и нападающего удара над головой справа	учебно-тренировочное занятие	1	http://www.fizkult-ura.ru/
23	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	учебно-тренировочное занятие	1	http://www.fizkult-ura.ru/
24	Закрепление техники ударов перед собой и перемещений вперед	учебно-тренировочное занятие	1	http://www.fizkult-ura.ru/
25	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	учебно-тренировочное занятие	1	http://www.fizkult-ura.ru/
26	Закрепление техники высокодалекой подачи	учебно-тренировочное занятие	1	http://www.fizkult-ura.ru/
27	Закрепление техники высокодалекого и нападающего удара над головой	учебно-тренировочное занятие	1	http://www.fizkult-ura.ru/
28	Тестирование двигательных умений и навыков учащихся	учебно-тренировочное занятие	1	http://www.fizkult-ura.ru/
29	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	учебно-тренировочное занятие	1	http://www.fizkult-ura.ru/
30	Сочетание технических приёмов в учебной игре. Учебно-тренировочная игра.	учебно-тренировочное занятие	1	http://www.fizkult-ura.ru/

31	Совершенствование игровых действий. Учебно-тренировочная игра	учебно-тренировочное занятие	1	http://www.fizkult-ura.ru/
32	Совершенствование игровых действий. Учебно-тренировочная игра	учебно-тренировочное занятие	1	http://www.fizkult-ura.ru/
33	Совершенствование игровых действий. Учебно-тренировочная игра	учебно-тренировочное занятие	1	http://www.fizkult-ura.ru/
34	Проведение соревнования	учебно-тренировочное занятие	1	http://www.fizkult-ura.ru/
35	Совершенствование игровых действий.	учебно-тренировочное занятие	1	http://www.fizkult-ura.ru/

7 КЛАСС

№	Тема занятия	Форма проведения занятия	Часы	ЦОР/ЭОР
1	Правила техники безопасности. Водная тренировка.	Викторина	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
2	ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. История развития баскетбола.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
3	ОРУ. Техника передвижения приставными шагами. Прыжки с толчком с двух ног. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
4	ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
5	ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
6	ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
7	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
8	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

	ЛОВЛИ МЯЧА.			
9	ОРУ. Действие без мяча Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
10	ОРУ. Бросок мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
11	ОРУ. Техника перемещения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведения мяча. Подвижные игры.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
12	ОРУ. Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
13	ОРУ. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ловля двумя руками «низкого мяча». Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
14	ОРУ. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
15	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
16	ОРУ. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Подвижные игры.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
17	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Командные действия в нападении. Подвижные игры.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
18	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведения мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
19	ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
20	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведения мяча. Учебно-тренировочная игра.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
21	ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
22	ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

	тренировочная игра.			
23	ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
24	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
25	ОРУ. Техника передвижения. Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
26	ОРУ. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
28	ОРУ. Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
29	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. Учебно-тренировочная игра.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
30	ОРУ. Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
31	ОРУ. Защитные передвижения. Учебно-тренировочная игра.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
32	ОРУ. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебно-тренировочная игра.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
33	ОРУ. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. Учебно-тренировочная игра.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
34	ОРУ. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебно-тренировочная игра.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
35	ОРУ. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

8 класс

№	Тема занятия	Форма	Часы	ЦОР/ЭОР
---	--------------	-------	------	---------

		проведения занятия		
1	Правила техники безопасности. Водная тренировка.	Викторина	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
2	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия при нападении с мячом.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
3	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия в защите.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
4	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия в защите.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
5	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. ОФП. Индивидуальные действия в защите.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
6	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие трех игроков «треугольник». Броски в кольцо.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
7	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. Броски в кольцо.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
8	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
9	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
10	Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
11	СФП. ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Броски в кольцо.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
12	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
13	ОРУ. Учебно-тренировочная игра.	учебно-	1	http://school-

	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	тренировочное занятие		collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
14	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
15	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра. Броски в кольцо.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
16	ОРУ. Техника передвижения. Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
17	ОРУ. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
18	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
19	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
20	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с переводом на другую руку.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
21	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изучению технических приемов.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
22	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
23	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
24	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
25	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

26	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Учебная игра.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
27	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники броска мяча одной рукой от плеча.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
28	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
29	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Правила игры и методика судейства.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
30	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
31	ОРУ. Контрольные испытания.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
32	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
33	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
34	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Общая характеристика спортивной тренировки. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
35	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

9 класс

№	Тема занятия	Форма проведения занятия	Часы	ЦОР/ЭОР
1	Правила техники безопасности.	викторина	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
2	Медико-биологические	учебно-	1	http://school-

	исследования.	трениров очное за нятие		collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
3	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	учебно-трениров очное за нятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
4	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	учебно-трениров очное за нятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
5	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.	учебно-трениров очное за нятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
6	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	учебно-трениров очное за нятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
7	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления.	учебно-трениров очное за нятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
8	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	учебно-трениров очное за нятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
9	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Стойка защитника с выставленной ногой вперед.	учебно-трениров очное за нятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
10	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	учебно-трениров очное за нятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
11	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	учебно-трениров очное за нятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
12	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	учебно-трениров очное за нятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
13	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Действия одного защитника против двух нападающих.	учебно-трениров очное за нятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
14	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	учебно-трениров очное за нятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

15	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
16	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
17	ОРУ. Соревнования.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
18	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
19	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с изменением высоты отскока.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
20	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Действия одного защитника против двух нападающих.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
21	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
22	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
23	Правила соревнований. Судейство соревнований.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
24	ОРУ. Соревнования.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
25	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
26	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
27	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

		нятие		
28	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника овладения мячом.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
29	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника овладения мячом.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
30	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
31	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
32	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
33	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
34	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
35	ОРУ. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная игра.	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38