



УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ «СШ № 13 имени Н.И.
Баранова Шахтерского м.о.»

Н.Н. Лайтер

Приказ № 60 от 30.08.2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»
(ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ)

Шахтерск, 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учителя по учебному предмету "Физическая культура» (внеурочная деятельность) для начального общего образования разработана в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» на основе:

Рабочая программа учителя по учебному предмету "Физическая культура» (внеурочная деятельность) для основного общего образования разработана в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» на основе:

- Требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее – ФГОС НОО), федеральной образовательной программы начального общего образования (далее – ФОП НОО), федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» (далее – ФРП «Физическая культура»), а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания;
- Основной образовательной программы основного общего образования
ГБОУ «СШ №13 имени Н.И.Баранова Шахтерского м.о.», утвержденной приказом ;
- Приказа по ГБОУ «СШ №13 имени Н.И. Баранова Шахтерского м.о.» «Об организации образовательной деятельности в 2024 – 2025 учебном году»;
- Календарного учебного графика на 2024-2025 учебный год, утвержденного приказом по ГБОУ «СШ № 13 имени Н.И.Баранова Шахтерского м.о.»
- Рабочая программа по предмету «Физическая культура» предназначена для работы в 3-4 классе ГБОУ «СШ №13 имени Н.И.Баранова Шахтерского м.о.», реализующего программы начального общего образования.
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (принят Государственной Думой 21.12.2012);
- Федеральный закон от 31.07.2020 №247-ФЗ «Об обязательных требованиях в Российской Федерации» (принят Государственной Думой 22.07.2020);
- Приказ Министерства просвещения РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» от 31.05.2021 г. №286;
- Приказ Министерства просвещения РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего

образования» от 31 мая 2021 г. № 287;

- Федеральная образовательная программа начального общего образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 №372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России от 12.07.2023 № 74229);

- Другими нормативными и правовыми документами регионального и муниципального уровней, регламентирующими деятельность образовательных организаций, реализующих программы общего образования.

Программа по предмету «Физическая культура» на основе бадминтона для обучающихся 5–9 классов разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет обучающимся, не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Программа раскрывает методические особенности обучения игре в бадминтон в общеобразовательном учреждении.

Целью физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры, а в частности бадминтона, в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели программа по бадминтону для обучающихся основной школы будет способствовать решению следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с обще-развивающей и корригирующей направленностью, посредством технических действий игры в бадминтон;

- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом и, об игре в бадминтон в частности, истории бадминтона и его современном развитии, роли формирования здорового образа жизни средствами бадминтона;

- обучение навыкам, умениям, техническим действиям игры в бадминтон, в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, организации самостоятельных занятий по бадминтону;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Согласно календарному плану школы на изучение модуля «Бадминтон» в 5-9 классах отводится по 1 часу в неделю.

В 5 классе- 34 часа, 6 классе-33 часов, 7 классе- 34 часа, 8 классе- 34 часов,9 классе-34 часа.

5 класс

| № П/П | Тема урока | Дата изучения | | Электронные(цифровые) образовательные ресурсы |
|----------|---|---------------|----------|---|
| | | По плану | По факту | |
| 1. | Модуль 1. «Бадминтон»(34 часа) Знания о бадминтоне. История развития бадминтона. Инструктаж по технике безопасности во время занятий бадминтоном. | 02.09. | | https://resh.edu.ru/ |
| 2. | Физическое развитие. | 09.09. | | https://resh.edu.ru/ |
| 3. | Режим дня, его основное содержание. | 16.09. | | https://resh.edu.ru/ |
| 4. | Способы физкультурной деятельности. Организация и проведение занятий бадминтоном | 23.09. | | https://resh.edu.ru/ |
| 5. | Выбор и составление упражнений для комплекса утренней зарядки. | 01.10. | | https://resh.edu.ru/ |
| 6. | Способы самоконтроля на занятиях бадминтоном. | 07.10. | | https://resh.edu.ru/ |
| 7. | Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений утренней зарядки | 14.10. | | https://resh.edu.ru/ |
| 8. | Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Способы держания (хватки) ракетки. | 21.10. | | https://resh.edu.ru/ |
| 9. | Способы держания (хватки) ракетки. | 05.11. | | https://resh.edu.ru/ |
| 10. | Способы держания (хватки) ракетки. | 11.11. | | https://resh.edu.ru/ |
| 11. | Игровые стойки в бадминтоне | 18.11. | | https://resh.edu.ru/ |
| 12. | Игровые стойки в бадминтоне | 25.11. | | https://resh.edu.ru/ |

| | | | | |
|-----|--|--------|--|---|
| 13. | Передвижения по площадке. | 02.12. | | https://resh.edu.ru/ |
| 14. | Передвижения по площадке. | 09.12. | | https://resh.edu.ru/ |
| 15. | Передвижения по площадке. | 16.12. | | https://resh.edu.ru/ |
| 16. | Передвижения по площадке. | 23.12. | | https://resh.edu.ru/ |
| 17. | Техника выполнения ударов. | 13.01. | | https://resh.edu.ru/ |
| 18. | Техника выполнения ударов | 20.01. | | https://resh.edu.ru/ |
| 19. | Техника выполнения ударов | 27.01. | | https://resh.edu.ru/ |
| 20. | Техника выполнения ударов. | 03.02. | | https://resh.edu.ru/ |
| 21. | Техника выполнения ударов | 10.02. | | https://resh.edu.ru/ |
| 22. | Техника выполнения ударов | 17.02. | | https://resh.edu.ru/ |
| 23. | Техника выполнения подачи. | 25.02. | | https://resh.edu.ru/ |
| 24. | Техника выполнения подачи. | 03.03. | | https://resh.edu.ru/ |
| 25. | Техника выполнения подачи. | 11.03. | | https://resh.edu.ru/ |
| 26. | Техника выполнения подачи. | 17.03. | | https://resh.edu.ru/ |
| 27. | Техника выполнения подачи. | 31.03. | | https://resh.edu.ru/ |
| 28. | Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Техника передвижений в различных зонах площадки с выполнением ударов открытой, закрытой стороной ракетки. | 07.04. | | https://resh.edu.ru/ |
| 29. | Техника передвижений в различных зонах площадки с выполнением ударов открытой, закрытой стороной ракетки. | 14.04. | | https://resh.edu.ru/ |
| 30. | Техника передвижений в различных зонах площадки с выполнением ударов открытой, закрытой стороной ракетки. | 28.04. | | https://resh.edu.ru/ |
| 31. | Упражнения специальной физической подготовки. | 05.05. | | https://resh.edu.ru/ |

| | | | | |
|-----|---|---------|--|---|
| 32. | Упражнения специальной физической подготовки. | 13. 05. | | https://resh.edu.ru/ |
| 33. | Упражнения специальной физической подготовки | 19. 05. | | https://resh.edu.ru/ |
| 34. | Упражнения специальной физической подготовки. | 26.05. | | |

6 класс

| № П/П | Тема урока | Дата изучения | | Электронные(цифровые) образовательные ресурсы |
|----------|--|---------------|----------|---|
| | | По плану | По факту | |
| 1. | Модуль «Бадминтон» (32 часа) Знания о бадминтоне. История зарождения олимпийского движения в России. Инструктаж по технике безопасности во время занятий бадминтоном. | 06.09. | | https://resh.edu.ru/ |
| 2. | Физическая подготовка в бадминтоне. | 13.09. | | https://resh.edu.ru/ |
| 3. | Правила личной гигиены. | 20.09. | | https://resh.edu.ru/ |
| 4. | Способы физкультурной деятельности. Требования безопасности. Правила личной гигиены. | 27.09. | | https://resh.edu.ru/ |
| 5. | Ведение дневника самонаблюдения. Динамика физической подготовленности | 04.10. | | https://resh.edu.ru/ |
| 6. | Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для разви-тия физических качеств. | 11.10. | | https://resh.edu.ru/ |

| | | | | |
|-----|--|--------|--|---|
| 7. | Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Передвижения по площадке. | 18.10. | | https://resh.edu.ru/ |
| 8. | Передвижения по площадке. | 25.10. | | https://resh.edu.ru/ |
| 9. | Техника выполнения ударов на сетке. | 08.11. | | https://resh.edu.ru/ |
| 10. | Техника выполнения ударов на сетке | 15.11. | | https://resh.edu.ru/ |
| 11. | Техника выполнения ударов на сетке | 22.11. | | https://resh.edu.ru/ |
| 12. | Техника выполнения ударов на сетке | 29.11. | | https://resh.edu.ru/ |
| 13. | Техника выполнения ударов на сетке | 06.12. | | https://resh.edu.ru/ |
| 14. | Техника выполнения ударов на сетке | 13.12. | | https://resh.edu.ru/ |
| 15. | Техника выполнения подачи. | 20.12. | | https://resh.edu.ru/ |
| 16. | Техника выполнения подачи. | 27.12. | | https://resh.edu.ru/ |
| 17. | Техника выполнения подачи. | 10.01. | | https://resh.edu.ru/ |
| 18. | Техника выполнения подачи. | 17.01. | | https://resh.edu.ru/ |
| 19. | Упражнения общей физической подготовки. | 24.01. | | https://resh.edu.ru/ |
| 20. | Упражнения общей физической подготовки. | 31.01. | | https://resh.edu.ru/ |
| 21. | Упражнения общей физической подготовки. | 07.02. | | https://resh.edu.ru/ |
| 22. | Упражнения общей физической подготовки. | 14.02. | | https://resh.edu.ru/ |
| 23. | Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Техника передвижения в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке: «подставка» | 21.02. | | https://resh.edu.ru/ |
| 24. | Техника передвижения в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке: «подставка» | 28.02. | | https://resh.edu.ru/ |
| 25. | Техника передвижения в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке: «откидка», | 07.03 | | https://resh.edu.ru/ |
| 26. | Техника передвижения в передней зоне площадки с | 14.03 | | https://resh.edu.ru/ |

| | | | | |
|-----|--|--------|--|---|
| | выполнением ударов на сетке: «откидка», | | | |
| 27. | Техника передвижения в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке: «добивание», | 21.03 | | https://resh.edu.ru/ |
| 28. | Техника передвижения в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке: «добивание», | 04.04. | | https://resh.edu.ru/ |
| 29. | Техника передвижения в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке: «толчок» | 11.04 | | https://resh.edu.ru/ |
| 30. | Техника передвижения в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке: «толчок» | 18.04 | | https://resh.edu.ru/ |
| 31. | Техника передвижения в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке: «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки, прямо и по диагонали | 25.04. | | https://resh.edu.ru/ |
| 32. | Упражнения специальной физической подготовки. | 16.05. | | https://resh.edu.ru/ |
| 33. | Подведение итогов за год. | 23.05 | | |

7 класс

| № П/П | Тема урока | Дата изучения | | Электронные(цифровые) образовательные ресурсы |
|----------|---|---------------|----------|---|
| | | По плану | По факту | |
| 1. | Модуль «Бадминтон» (34 часа) Знания о бадминтоне. Достижения спортсменов на Олимпийских играх. Инструктаж по | 04.09. | | https://resh.edu.ru/ |

| | | | | |
|-----|---|--------|--|---|
| | технике безопасности во время занятий бадминтоном. | | | |
| 2. | Техника выполнения двигательных действий, двигательный навык. | 11.09. | | https://resh.edu.ru/ |
| 3. | Влияние занятий физической культурой на личность. Правила организации мест занятий. | 18.09. | | https://resh.edu.ru/ |
| 4. | Способы физкультурной деятельности. Правила организации занятий при самостоятельном овладении двигательных действий. | 25.09. | | https://resh.edu.ru/ |
| 5. | Анализ, оценка техники выполнения двигательного действия. | 02.10. | | https://resh.edu.ru/ |
| 6. | ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования осанки | 09.10. | | https://resh.edu.ru/ |
| 7. | Комплексы упражнений дыхательной гимнастики. | 16.10. | | https://resh.edu.ru/ |
| 8. | Комплексы упражнений гимнастики для глаз. | 23.10. | | https://resh.edu.ru/ |
| 9. | Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. | 06.11. | | https://resh.edu.ru/ |
| 10. | Совершенствование техники выполнения ударов на сетке: «откидка». | 13.11. | | https://resh.edu.ru/ |
| 11. | Совершенствование техники выполнения: ударов на сетке: «добивание», | 20.11. | | https://resh.edu.ru/ |
| 12. | Упражнения общей физической подготовки | 27.11. | | https://resh.edu.ru/ |
| 13. | Совершенствование техники выполнения: ударов на сетке: «толчок». | 04.12. | | https://resh.edu.ru/ |
| 14. | Упражнения общей физической подготовки | 11.12. | | https://resh.edu.ru/ |
| 15. | Совершенствование техники выполнения: ударов на сетке: «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки. | 18.12. | | https://resh.edu.ru/ |
| 16. | Упражнения общей физической подготовки | 25.12. | | https://resh.edu.ru/ |
| 17. | Совершенствование техники выполнения плоской подачи открытой | 15.01. | | https://resh.edu.ru/ |

| | | | | |
|-----|---|---------|--|---|
| | и закрытой стороной ракетки. | | | |
| 18. | Упражнения общей физической подготовки | 22.01. | | https://resh.edu.ru/ |
| 19. | Совершенствование техники выполнения плоской подачи открытой и закрытой стороной ракетки. | 29.01. | | https://resh.edu.ru/ |
| 20. | Совершенствование техники выполнения высокой подачи. | 05.02. | | https://resh.edu.ru/ |
| 21. | Упражнения общей физической подготовки | 12.02. | | https://resh.edu.ru/ |
| 22. | Техника передвижения в средней зоне площадки; передвижение в левый угол, правый угол. | 19.02. | | https://resh.edu.ru/ |
| 23. | Упражнения общей физической подготовки | 26.02. | | https://resh.edu.ru/ |
| 24. | Удары в средней зоне площадки: плоский; короткий; высокий. | 05.03. | | https://resh.edu.ru/ |
| 25. | Упражнения общей физической подготовки | 12.03. | | https://resh.edu.ru/ |
| 26. | Удары в средней зоне площадки: открытой и закрытой стороной ракетки. | 19.03. | | https://resh.edu.ru/ |
| 27. | Упражнения общей физической подготовки | 02.04. | | https://resh.edu.ru/ |
| 28. | Удары в средней зоне площадки: с боку, сверху, снизу. | 09.04. | | https://resh.edu.ru/ |
| 29. | Техника передвижения в средней зоне площадки с выполнением высокого атакующего удара. | 16.04. | | https://resh.edu.ru/ |
| 30. | Техника передвижения в средней зоне площадки с выполнением плоского удара. | 23. 04. | | https://resh.edu.ru/ |
| 31. | Техника передвижения в средней зоне площадки с выполнением короткого удара. | 30.04. | | https://resh.edu.ru/ |
| 32. | Техника передвижения в средней зоне площадки с выполнением высокого атакующего удара открытой и закрытой стороной ракетки сбоку; сверху; снизу. | 07. 05 | | https://resh.edu.ru/ |
| 33. | Упражнения для обучения техники нападающего удара «смеш». | 14.05 | | https://resh.edu.ru/ |
| 34. | Упражнения для обучения техники нападающего удара «смеш». | 21.05. | | |

8 класс

| № П/П | Тема урока | Дата изучения | | Электронные(цифровые) образовательные ресурсы |
|----------|--|---------------|----------|---|
| | | По плану | По факту | |
| 1. | Модуль 1. «Бадминтон»(35 часов)Знания о бадминтоне. Основные направления физической культуры в обществе. Правила техники безопасности во время занятий бадминтоном. | 05.09. | | https://resh.edu.ru/ |
| 2. | Гармоничное физическое развитие, адаптивная физическая культура. | 12.09. | | https://resh.edu.ru/ |
| 3. | Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. | 19.09. | | https://resh.edu.ru/ |
| 4. | Способы физкультурной деятельности. Правила организации занятий адаптивной физической культуры в коррекции отклонений и нарушений в состоянии здоровья человека. | 26.09. | | https://resh.edu.ru/ |
| 5. | Оценка состояния здоровья чело-века и основные виды отклонения в состоянии здоровья. Оценка спортивной подготовки. | 03.10. | | https://resh.edu.ru/ |
| 6. | Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. | 10.10. | | https://resh.edu.ru/ |
| 7. | Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. | 17.10. | | https://resh.edu.ru/ |
| 8. | Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью. Совершенствование техники выполнения: ударов и передвижений в средней зоне площадки. | 24.10. | | https://resh.edu.ru/ |
| 9. | Совершенствование техники выполнения: ударов и передвижений в средней зоне площадки. | 07.11. | | https://resh.edu.ru/ |
| 10. | Совершенствование техники выполнения: ударов плоский; короткий; высокий; открытой и закрытой стороной ракетки | 14.11. | | https://resh.edu.ru/ |
| 11. | Совершенствование техники выполнения: ударов-плоский; короткий; | 21.11. | | https://resh.edu.ru/ |

| | | | | |
|-----|---|--------|--|---|
| | высокий; открытой и закрытой стороной ракетки. | | | |
| 12. | Совершенствование техники выполнения: ударов с боку, сверху, с низу. | 28.11. | | https://resh.edu.ru/ |
| 13. | Совершенствование техники выполнения: ударов с боку, сверху, с низу. | 05.12. | | https://resh.edu.ru/ |
| 14. | Совершенствование техники выполнения: ударов с боку, сверху, с низу. | 12.12. | | https://resh.edu.ru/ |
| 15. | Техника перемещений в задней зоне площадки в левый (правый) дальний угол | 19.12. | | https://resh.edu.ru/ |
| 16. | Техника перемещений в задней зоне площадки в левый (правый) дальний угол. | 26.12. | | https://resh.edu.ru/ |
| 17. | Техника выполнения ударов в защите на задней линии: сверху, сбоку открытой и закрытой стороной ракетки. | 09.01. | | https://resh.edu.ru/ |
| 18. | Техника выполнения ударов в защите на задней линии: сверху, сбоку открытой и закрытой стороной ракетки. | 16.01. | | https://resh.edu.ru/ |
| 19. | . Техника выполнения ударов в защите на задней линии: сверху, сбоку открытой и закрытой стороной ракетки. удара «смеш». | 23.01. | | https://resh.edu.ru/ |
| 20. | Техника выполнения атакующего удара «смеш» | 30.01. | | https://resh.edu.ru/ |
| 21. | Техника выполнения атакующего удара «смеш». | 06.02. | | https://resh.edu.ru/ |
| 22. | Техника выполнения атакующего удара «смеш». | 13.02. | | https://resh.edu.ru/ |
| 23. | Прием атакующего удара «смеш». | 20.02. | | https://resh.edu.ru/ |
| 24. | Прием атакующего удара «смеш». | 27.02. | | https://resh.edu.ru/ |
| 25. | Прием атакующего удара «смеш». | 06.03. | | https://resh.edu.ru/ |
| 26. | Упражнения общей физической подготовки | 13.03. | | https://resh.edu.ru/ |
| 27. | Упражнения общей физической подготовки | 20.03. | | https://resh.edu.ru/ |
| 28. | Упражнения общей физической подготовки | 03.04. | | https://resh.edu.ru/ |
| 29. | Упражнения общей физической подготовки | 10.04. | | https://resh.edu.ru/ |
| 30. | Учебная игра «бадминтон» | 17.04. | | https://resh.edu.ru/ |

| | | | | |
|-----|--------------------------|--------|--|---|
| 31. | Учебная игра «бадминтон» | 24.04. | | https://resh.edu.ru/ |
| 32. | Учебная игра «бадминтон» | 07.05. | | https://resh.edu.ru/ |
| 33. | Учебная игра «бадминтон» | 15.05. | | https://resh.edu.ru/ |
| 34. | Учебная игра «бадминтон» | 22.05. | | https://resh.edu.ru/ |

9 класс

| № П/П | Тема урока | Дата изучения | | Электронные(ци фровые) образовательные ресурсы |
|----------|--|---------------|----------|---|
| | | По плану | По факту | |
| 1. | Модуль 1. «Бадминтон» (34 часа) Знание о бадминтоне. Здоровый образ жизни и его составляющие. Инструктаж по ТБ во время занятий бадминтоном. | 02.09. | | https://resh.edu.ru/ |
| 2. | Профессиональное здоровье. Профессионально-прикладная физическая подготовка. | 09.09. | | https://resh.edu.ru/ |
| 3. | Здоровый образ жизни в профилактике различных заболеваний и нарушений физического, психического и социального здоровья. | 16.09. | | https://resh.edu.ru/ |
| 4. | Способы физкультурной деятельности. Организация физкультурно-оздоровительных занятий. | 23.09. | | https://resh.edu.ru/ |
| 5. | Оценка физического состояния здоровья человека. | 01.10. | | https://resh.edu.ru/ |
| 6. | Оценка физического состояния здоровья человека. | 07.10. | | https://resh.edu.ru/ |

| | | | | |
|-----|--|--------|--|---|
| 7. | ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Физкультурно-оздоровительная деятельность. Основы физкультурно-оздоровительных занятий бадминтоном. | 14.10. | | https://resh.edu.ru/ |
| 8. | Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью. Совершенствование техники выполнения и приема атакующего удара «смеш». | 21.10. | | https://resh.edu.ru/ |
| 9. | Совершенствование техники выполнения и приема атакующего удара «смеш». | 05.11. | | https://resh.edu.ru/ |
| 10. | Блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки. | 11.11. | | https://resh.edu.ru/ |
| 11. | Блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки. | 18.11. | | https://resh.edu.ru/ |
| 12. | Короткий атакующий удар с задней линии площадки. | 25.11. | | https://resh.edu.ru/ |
| 13. | Короткий атакующий удар с задней линии площадки. | 02.12. | | https://resh.edu.ru/ |
| 14. | Короткий атакующий удар с задней линии площадки. | 09.12. | | https://resh.edu.ru/ |
| 15. | Упражнения общей физической подготовки | 16.12. | | https://resh.edu.ru/ |
| 16. | Упражнения общей физической подготовки | 23.12. | | https://resh.edu.ru/ |
| 17. | Упражнения общей физической подготовки | 13.01. | | https://resh.edu.ru/ |
| 18. | Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Совершенствование техники выполнения и приема атакующего удара «смеш». | 20.01. | | https://resh.edu.ru/ |
| 19. | Совершенствование техники выполнения и приема атакующего удара «смеш». | 27.01. | | https://resh.edu.ru/ |
| 20. | Блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки. | 03.02. | | https://resh.edu.ru/ |
| 21. | Блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки. | 10.02. | | https://resh.edu.ru/ |

| | | | | |
|-----|--|--------|--|---|
| 22. | Короткий атакующий удар с задней линии площадки. | 17.02. | | https://resh.edu.ru/ |
| 23. | Короткий атакующий удар с задней линии площадки. | 25.02. | | https://resh.edu.ru/ |
| 24. | Тактика одиночной игры. | 03.03. | | https://resh.edu.ru/ |
| 25. | Тактика одиночной игры. | 11.03. | | https://resh.edu.ru/ |
| 26. | Чередование высоких атакующих ударов на заднюю линию площадки и перевод волана на сетку. | 17.03. | | https://resh.edu.ru/ |
| 27. | Чередование высоких атакующих ударов на заднюю линию площадки и перевод волана на сетку. | 31.03. | | https://resh.edu.ru/ |
| 28. | Выполнение ударов по диагонали, в правый задний угол площадки и левый угол у сетки. | 07.04. | | https://resh.edu.ru/ |
| 29. | Выполнение ударов по диагонали, в правый задний угол площадки и левый угол у сетки. | 14.04. | | https://resh.edu.ru/ |
| 30. | Быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии. | 22.04. | | https://resh.edu.ru/ |
| 31. | Быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии. | 28.04. | | https://resh.edu.ru/ |
| 32. | Тактика парной игры: способы расстановки игроков на площадке; личная игровая зона спортсмена; перемещения игроков на площадке. | 05.05. | | https://resh.edu.ru/ |
| 33. | Тактика парной игры: способы расстановки игроков на площадке; личная игровая зона спортсмена; перемещения игроков на площадке. | 19.05. | | https://resh.edu.ru/ |
| 34. | Упражнения специальной физической под-готовки | 26.05. | | https://resh.edu.ru/ |

