

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство общего и профессионального образования**

**Ростовской области**

**Управление образования г. Волгодонска**

**МБОУ СШ №9 им. И.Ф.Учаева г. Волгодонска**

РАССМОТРЕНО

методическое объединение

Протокол № 1 от «28» 08 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ от «29» 08 2025 г. №267

**Рабочая программа**

Курса внеурочной деятельности

**«Если хочешь быть здоров»**

**для обучающихся 5-х классов**

**Срок реализации : 1год**

г.Волгодонск  
2025 г

# **Программа внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров»**

Программа по внеурочной деятельности «Здоровый ребенок – успешный ребенок» для 5 классов разработана в соответствии:

— с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. — М.: Просвещение, 2011);

— с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-11 классы. — М.: Просвещение, 2011 год);

— учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. — М.: Просвещение, 2010);

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.

## **1.1 Актуальность программы**

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной: мы наблюдаем резкое снижение процентов здоровых детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Сегодня разработано много программ на различных уровнях, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами. Профилактику необходимо начинать с ранних лет. Уделять особое внимание формированию полезных привычек как альтернативе привычкам вредным и установкам на ведение здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети 10-12 летнего возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Что несовместимо с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний.

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности для учащихся пятого класса поможет создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Для формирования привычки к здоровому образу жизни школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

Программа внеурочной деятельности составлена с учетом интеграции основного и дополнительного образования, в соответствии с нормативно-правовой базой, с учетом требований СанПиНа, на основе изучения интересов, запросов детей и родителей. При разработке программы был проведен анализ предметных программ по изобразительному искусству, природоведению, технологии.

**1.2.Цель программы** — создание благоприятных условий для формирования у школьников позитивного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха; стремления творить свое здоровье, применяя компетенции в согласии с законами природы, законами бытия.

#### **Задачи:**

- формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика;
- формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни; профилактика вредных привычек;

- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;
- формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды деятельности

### 1.3 Системно — деятельностный подход.

В основе реализации программы лежит системно — деятельностный подход, который предполагает:

- воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям информационного общества, инновационной экономики, задачам построения российского гражданского общества на основе принципов толерантности, диалога культур и уважения его многонационального, поликультурного.
- переход к стратегии социального проектирования и конструирования на основе разработки содержания и технологий образования, определяющих пути и способы достижения социально желаемого уровня (результата) личностного и познавательного развития занимающегося;
- развитие личности обучающегося на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира;
- признание способов организации образовательной деятельности и учебного сотрудничества в достижении целей личностного и социального развития занимающихся;
- учёт индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей занимающихся;

### 1.4 Метапредметные связи программы внеурочной деятельности.

Программа внеурочной деятельности «Здоровый ребенок – успешный ребенок» носит комплексный характер, что отражено в метапредметных связях с такими учебными дисциплинами как: история, природоведение, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

Таблица №1.

Метапредметные связи программы «Здоровый ребенок – успешный ребенок»

Предмет	Интеграция с другими науками	Содержание программы
История	История древнего мира.	Олимпийское движение.

Природоведение	Организм человека. Опора тела и движение. Наше питание.	Осанка – это красиво.  Умеем ли мы питаться.
Технология	От замысла к результату. Технологические операции.	Правильное питание.
Изобразительное искусство	Мир фантазии.	Мир эмоций и чувств. Выставка рисунков.
Физическая культура	Отличие физических упражнений от обыденных. Эстафеты по преодолению препятствий.	Зачем нужна зарядка по утрам? Разучиваем комплекс утренней зарядки.
Музыка	Выразительность музыкальной интонации.	Мир эмоций и чувств. Прослушивание музыкальных композиций .

## 2. Планируемые результаты освоения программы «Здоровый ребенок – успешный ребенок»

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих компетенций:

- **Определять и высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности — является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

## 2.1 Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на занятии.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию), учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на занятиях.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
- Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

## 2.2 Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

## 2.3 Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- **Слушать и понимать** речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.
- Привлечение родителей к совместной деятельности.

## **2.4 Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- 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.
- умение систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

## **2.5 Компетенции, которые должны освоить занимающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности.**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- 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 внеурочной деятельности 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.

### 3. Основные направления содержания программы.

- **Вводное занятие.** Правила поведения в школе. Безопасность на дороге: просмотр и обсуждение фильма; беседа по правилам пешехода. Составление безопасного маршрута от дома до школы. Выставка рисунков. Подведение итогов, формирование портфолио.
- **Уроки здоровья.**

В уроки здоровья входят следующие темы:

- «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
- «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
- «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
- «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения, обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
- «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;
- «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
- «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.
- **Ритмическая гимнастика.** Понятие о ритмике. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Разминка. Стрейчинг. Релаксация.
- **Баскетбол.** История возникновения и развития спортивной игры баскетбол. Технические действия и тактика игры. Баскетбол игра по правилам.
- **Легкая атлетика.** История возникновения и развития легкой атлетики. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

#### 3.1 Учебно- тематический план.



№ п/п	Тема	Всего часов	Аудиторные занятия	Внеаудиторные занятия
1.	Вводное занятие.	1 час	1 час	
2.	Уроки здоровья:	2 часа	2 часа	
3.	Волейбол	11 часов	1 час	6 часа
4.	Ритмическая гимнастика	6 часов	2 час	6 часа
5	Баскетбол	10 часов	1 час	7 часов
6.	Легкая атлетика	5 часов	2 час	7 часа
	<b>Итого</b>	<b>35 часов</b>	<b>9 часов</b>	<b>26 часа</b>

- **Содержание процесса внеурочной деятельности.**

Воспитательные результаты внеурочной деятельности распределяются по трём уровням.

### 1 уровень

школьник знает и понимает общественную жизнь

**Для достижения данного уровня необходимо.**

взаимодействие обучающегося со своими учителями как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

### 2 уровень

школьник ценит общественную жизнь

взаимодействие обучающихся между собой на уровне класса, образовательного учреждения, т. е. в защищённой, дружественной просоциальной среде, в которой ребёнок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

### 3 уровень

школьник самостоятельно действует в общественной жизни

взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы, то есть в защищенной, дружественной просоциальной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребенок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретенных социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

**Форма внеурочная деятельность**

Занятия спортивных секций,  
беседы о ЗОЖ, участие в  
оздоровительных процедурах

Школьные спортивные турниры и оздоровительные акции  
Спортивные и оздоровительные акции школьников в окружающем школу социуме

**4. Указание времени, места и форм организации программы.**

Программа внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров» предназначен для обучающихся 5 классов, с учётом реализации её учителями основной школы, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 10 до 13 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в 5 классах. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

**4.1 Формы организации внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров»**

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью

	получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.
--	--

**Кружок** – форма добровольного объединения детей. (Ритмическая гимнастика и уроки здоровья)

**Функции:**

- расширение, углубление, компенсация предметных знаний;
- приобщения детей к разнообразным социокультурным видам деятельности;
- расширения коммуникативного опыта;
- организации детского досуга и отдыха.

**Секция** – форма объединения детей для занятия физической культурой и спортом

**Отличительные признаки :**

- принадлежность содержания деятельности к определенному виду спорта;
- ориентированность на умения и достижение уровня мастерства в овладении определенным видом спорта;

**Принципы организации работы секции:**

- всесторонности
- сознательности и активности
- постепенности
- повторяемости
- наглядности
- индивидуализации

**Занятия в секциях должны носить регулярный характер.** Тренировочные занятия включают в себя следующие методы обучения спортивной технике:

- словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий противника и т. д.)
- наглядность упражнений (показ отдельных упражнений, учебные фильмы, видеофильмы, макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем и т. д.)
- методы практических упражнений включают в себя две группы:

1) методы, направленные на освоение спортивной техники (разучивание упражнения в целом и по частям);

2) методы, направленные на развитие двигательных качеств (повторный, переменный, интервальный, соревновательный и др.).

**Форма выражения итога, результата** — демонстрационно-исполнительское выражение практических результатов и достижений детей (конкурсы, соревнования, состязания).

#### **4.2 Формы учета для контроля и оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности.**

Программа внеурочной деятельности предполагает обучение на двух основных уровнях: первый — информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Компетенции результатов освоения программы внеурочной деятельности будут, происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция.

Подобная организация учета компетенции для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

Программа рассчитана на 35 часов – 1 раз в неделю

### **Описание материально-технического обеспечения внеурочной деятельности.**

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды учреждения является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

Для реализации программы необходима материально-техническая база:

#### **1. Учебные пособия:**

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы,);
- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы) плакаты, презентации: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;
- измерительные приборы: весы, часы.

#### **2. Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:** компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

#### **3. Спортивный инвентарь.**

- Баскетбольная площадка, щит, кольцо, баскетбольные мячи
- Волейбольная площадка
- Гимнастические коврики
- Легкоатлетический инвентарь (набивной мяч, сантиметр для прыжка). Стадион.

Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности. Позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию компетенций о социальной, психологической и соматической составляющей здоровье, и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

### **Список используемой литературы для составления программы.**

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. — / Мастерская учителя.
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 5 класс / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., — 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Захаров, А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. — 85 с.
6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Основная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в основной школе:/ В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
9. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. — Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
10. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. М.: Вако, 2007. — 176с. — / Мозаика детского отдыха.
11. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
12. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
13. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в школе. // №1 — 2003, с.57.
14. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ» 5 А КЛАСС

Поурочное планирование составлено соответственно учебному плану и годовому календарному графику МБОУ СШ № 9 им. И. Ф. Учаева г. Волгодонска (приказ от 29. 08. 2025 г. №265)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводное занятие	1	0	1	02.09.2025	<a href="https://interneturok.ru/lesson/zdorovoe-pitanie-ot-a-do-ya-kazahstan/4-klass/spisok-urokov/zanyatie-1-vvedenie-esli-hochesh-byt-zdorov">https://interneturok.ru/lesson/zdorovoe-pitanie-ot-a-do-ya-kazahstan/4-klass/spisok-urokov/zanyatie-1-vvedenie-esli-hochesh-byt-zdorov</a>
2	Уроки здоровья: Как правильно составлять режим дня и питание	1	0	1	09.09.2025	<a href="https://4brain.ru/zozh/rezhim.php">https://4brain.ru/zozh/rezhim.php</a>
<b>Баскетбол</b>						
3	Стойки и перемещения баскетболиста	1	0	1	16.09.2025	<a href="https://www.sportmaster.ru/media/articles/kak-pravilno-katatsya-na-konkah/?utm_referrer=https://yandex.ru/">https://www.sportmaster.ru/media/articles/kak-pravilno-katatsya-na-konkah/?utm_referrer=https://yandex.ru/</a>
4	Остановки: «Прыжком» «В два шага»	1	0	1	23.09.2025	<a href="https://www.sportmaster.ru/media/articles/kak-pravilno-katatsya-na-konkah/?utm_referrer=https://yandex.ru/">https://www.sportmaster.ru/media/articles/kak-pravilno-katatsya-na-konkah/?utm_referrer=https://yandex.ru/</a>
5	Передачи мяча	1	0	1	30.09.2025	<a href="https://ice-profy.ru/basketbolnye-trenirovki/">https://ice-profy.ru/basketbolnye-trenirovki/</a>
6	Ловля мяча	1	0	1	07.10.2025	<a href="https://www.sportmaster.ru/media/articles/kak-pravilno-katatsya-na-konkah/?utm_referrer=https://yandex.ru/">https://www.sportmaster.ru/media/articles/kak-pravilno-katatsya-na-konkah/?utm_referrer=https://yandex.ru/</a>

7	Ведение мяча	1	0	1	14.10.2025	<a href="https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/6-klass/spisok-urokov/lyzhnaya-podgotovka-osnovnye-pravila-povedeniya-odezhda-obuv-lyzhnyy-inventar-lyzhnye-hody">https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/6-klass/spisok-urokov/lyzhnaya-podgotovka-osnovnye-pravila-povedeniya-odezhda-obuv-lyzhnyy-inventar-lyzhnye-hody</a>
8	Броски в кольцо	1	0	1	21.10.2025	<a href="https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/6-klass/spisok-urokov/lyzhnaya-podgotovka-osnovnye-pravila-povedeniya-odezhda-obuv-lyzhnyy-inventar-lyzhnye-hody">https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/6-klass/spisok-urokov/lyzhnaya-podgotovka-osnovnye-pravila-povedeniya-odezhda-obuv-lyzhnyy-inventar-lyzhnye-hody</a>
9	Подвижные игры	1	0	1	11.11.2025	<a href="https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/6-klass/spisok-urokov/lyzhnaya-podgotovka-osnovnye-pravila-povedeniya-odezhda-obuv-lyzhnyy-inventar-lyzhnye-hody">https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/6-klass/spisok-urokov/lyzhnaya-podgotovka-osnovnye-pravila-povedeniya-odezhda-obuv-lyzhnyy-inventar-lyzhnye-hody</a>
10	Баскетбол. Как использовать игру баскетбол в организации активного отдыха	1	0	1	18.11.2025	<a href="https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/6-klass/spisok-urokov/lyzhnaya-podgotovka-osnovnye-pravila-povedeniya-odezhda-obuv-lyzhnyy-inventar-lyzhnye-hody">https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/6-klass/spisok-urokov/lyzhnaya-podgotovka-osnovnye-pravila-povedeniya-odezhda-obuv-lyzhnyy-inventar-lyzhnye-hody</a>
11	Баскетбол. Как моделировать технику игровых действий и приемов	1	0	1	25.11.2025	<a href="https://ice-profy.ru/basketbolnye-trenirovki/">https://ice-profy.ru/basketbolnye-trenirovki/</a>
12	Броски в кольцо	1	0	1	02.12.2025	<a href="https://ice-profy.ru/basketbolnye-trenirovki/">https://ice-profy.ru/basketbolnye-trenirovki/</a>
13	Передачи мяча	1	0	1	09.12.2025	<a href="https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/6-klass/spisok-urokov/lyzhnaya-podgotovka-osnovnye-pravila-povedeniya-odezhda-obuv-lyzhnyy-inventar-lyzhnye-hody">https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/6-klass/spisok-urokov/lyzhnaya-podgotovka-osnovnye-pravila-povedeniya-odezhda-obuv-lyzhnyy-inventar-lyzhnye-hody</a>
<b>Ритмическая гимнастика</b>						
14	Влияние занятий	1	0	1	16.12.2025	<a href="https://www.sportmaster.ru/media/articles/cto-takoe-ritmicheskaya-">https://www.sportmaster.ru/media/articles/cto-takoe-ritmicheskaya-</a>



	ритмической гимнастикой на развитие организма.					<a href="https://ya.ru/gimnastika/?utm_referrer=https://ya.ru/">gimnastika/?utm_referrer=https://ya.ru/</a>
15	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1	0	1	23.12.2025	<a href="https://ya.ru/video/preview/9205121605281287107">https://ya.ru/video/preview/9205121605281287107</a>
16	Ритмическая гимнастика. Как правильно применять ритмические действия в связки(танец)	1	0	1	30.12.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/conspect/?ysclid=mfvdp1gp220018422">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/conspect/?ysclid=mfvdp1gp220018422</a>
17	Разучивание комплекса ритмической гимнастики на развитие гибкости.	1	0	1	13.01.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/conspect/?ysclid=mfvdp1gp220018422">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/conspect/?ysclid=mfvdp1gp220018422</a>
18	Презентация комплексов ритмической гимнастики на развитие гибкости.	1	0	1	20.01.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/conspect/?ysclid=mfvdp1gp220018422">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/conspect/?ysclid=mfvdp1gp220018422</a>
19	Базовые шаги ритмической гимнастики.	1	0	1	27.01.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/conspect/?ysclid=mfvdp1gp220018422">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/conspect/?ysclid=mfvdp1gp220018422</a>
<b>Волейбол</b>						
20	Стойки игрока.	1	0	1	03.02.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/conspect/196101/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/conspect/196101/</a>

	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.					
21	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1	0	1	10.02.2026	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/peredacha-myacha-sverkhu-dvumya-rukami-na-meste-i-posle-peremeshcheniya-peredacha-myacha-nad-soboy-razrabotka-uroka.html?ysclid=mfvdsgqfb167565326">https://videouroki.net/razrabotki/peredacha-myacha-sverkhu-dvumya-rukami-na-meste-i-posle-peremeshcheniya-peredacha-myacha-nad-soboy-razrabotka-uroka.html?ysclid=mfvdsgqfb167565326</a>
22	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1	0	1	17.02.2026	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/peredacha-myacha-sverkhu-dvumya-rukami-na-meste-i-posle-peremeshcheniya-peredacha-myacha-nad-soboy-razrabotka-uroka.html?ysclid=mfvdsgqfb167565326">https://videouroki.net/razrabotki/peredacha-myacha-sverkhu-dvumya-rukami-na-meste-i-posle-peremeshcheniya-peredacha-myacha-nad-soboy-razrabotka-uroka.html?ysclid=mfvdsgqfb167565326</a>
23	Нижняя прямая подача с середины площадки	1	0	1	24.02.2026	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/podacha-v-volieibolie.html">https://videouroki.net/razrabotki/podacha-v-volieibolie.html</a>
24	Нижняя прямая подача с середины площадки	1	0	1	03.03.2023	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/podacha-v-volieibolie.html">https://videouroki.net/razrabotki/podacha-v-volieibolie.html</a>
25	Прием мяча	1	0	1	10.03.2026	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/tiekhnika-priioma-miacha-v-volieibolie.html">https://videouroki.net/razrabotki/tiekhnika-priioma-miacha-v-volieibolie.html</a>
26	Прием мяча	1	0	1	17.03.2026	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/tiekhnika-priioma-miacha-v-volieibolie.html">https://videouroki.net/razrabotki/tiekhnika-priioma-miacha-v-volieibolie.html</a>

27	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1	0	1	24.03.2026	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/tiekhnika-priioma-miacha-v-volieibolie.html">https://videouroki.net/razrabotki/tiekhnika-priioma-miacha-v-volieibolie.html</a>
28	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1	0	1	07.04.2026	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/tiekhnika-priioma-miacha-v-volieibolie.html">https://videouroki.net/razrabotki/tiekhnika-priioma-miacha-v-volieibolie.html</a>
29	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1	0	1	14.04.2026	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/tiekhnika-priioma-miacha-v-volieibolie.html">https://videouroki.net/razrabotki/tiekhnika-priioma-miacha-v-volieibolie.html</a>
30	Подвижные игры и эстафеты Подвижные игры, эстафеты.	1	0	1	21.04.2026	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/podvizhnye-igry-prezentatsiya.html">https://videouroki.net/razrabotki/podvizhnye-igry-prezentatsiya.html</a>
<b>Легкая атлетика</b>						
31	Выполнение упражнений в движении на укрепление мышц голенистопа.	1	0	1	28.04.2026	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/bieghovyie-uprazhneniia-i-raznovidnosti-biegha.html">https://videouroki.net/razrabotki/bieghovyie-uprazhneniia-i-raznovidnosti-biegha.html</a>
32	Выполнение упражнений в технике ходьба - на носках;	1	0	1	05.05.2026	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/tiekhnika-razlichnykh-vidov-khod-by.html">https://videouroki.net/razrabotki/tiekhnika-razlichnykh-vidov-khod-by.html</a>

	- на пятках; - на внешней (внутренней) стороне стопы.					
33	Бег обычный	1	0	1	12.05.2026	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/bieghovyye-uprazhneniia-i-raznovidnosti-biegha.html">https://videouroki.net/razrabotki/bieghovyye-uprazhneniia-i-raznovidnosti-biegha.html</a>
34	Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег приставным шагом левым и правым боком);	1	0	1	19.05.2026	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/obucheniie-tiekhniki-nizkogho-starta.html">https://videouroki.net/razrabotki/obucheniie-tiekhniki-nizkogho-starta.html</a>
35	Итоговое занятие. Тестирование	1	0	1	26.05.2026	

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ»

## 5 Б КЛАСС

Поурочное планирование составлено соответственно учебному плану и годовому календарному графику МБОУ СШ № 9 им. И. Ф. Учаева г. Волгодонска (приказ от 29. 08. 2025 г. №265)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводное занятие	1	0	1	01.09.2025	<a href="https://interneturok.ru/lesson/zdorovoe-pitanie-ot-a-do-ya-kazahstan/4-klass/spisok-urokov/zanyatie-1-vvedenie-esli-hochesh-byt-zdorov">https://interneturok.ru/lesson/zdorovoe-pitanie-ot-a-do-ya-kazahstan/4-klass/spisok-urokov/zanyatie-1-vvedenie-esli-hochesh-byt-zdorov</a>
2	Уроки здоровья: Как правильно составлять режим дня и питание	1	0	1	08.09.2025	<a href="https://4brain.ru/zozh/rezhim.php">https://4brain.ru/zozh/rezhim.php</a>
<b>Баскетбол</b>						
3	Стойки и перемещения баскетболиста	1	0	1	15.09.2025	<a href="https://www.sportmaster.ru/media/articles/kak-pravilno-katatsya-na-konkah/?utm_referrer=https://yandex.ru/">https://www.sportmaster.ru/media/articles/kak-pravilno-katatsya-na-konkah/?utm_referrer=https://yandex.ru/</a>
4	Остановки: «Прыжком» «В два шага»	1	0	1	22.09.2025	<a href="https://www.sportmaster.ru/media/articles/kak-pravilno-katatsya-na-konkah/?utm_referrer=https://yandex.ru/">https://www.sportmaster.ru/media/articles/kak-pravilno-katatsya-na-konkah/?utm_referrer=https://yandex.ru/</a>
5	Передачи мяча	1	0	1	29.09.2025	<a href="https://ice-profy.ru/basketbolnye-trenirovki/">https://ice-profy.ru/basketbolnye-trenirovki/</a>
6	Ловля мяча	1	0	1	06.10.2025	<a href="https://www.sportmaster.ru/media/articles/kak-pravilno-katatsya-na-konkah/?utm_referrer=https://yandex.ru/">https://www.sportmaster.ru/media/articles/kak-pravilno-katatsya-na-konkah/?utm_referrer=https://yandex.ru/</a>

7	Ведение мяча	1	0	1	13.10.2025	<a href="https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/6-klass/spisok-urokov/lyzhnaya-podgotovka-osnovnye-pravila-povedeniya-odezhda-obuv-lyzhnyy-inventar-lyzhnye-hody">https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/6-klass/spisok-urokov/lyzhnaya-podgotovka-osnovnye-pravila-povedeniya-odezhda-obuv-lyzhnyy-inventar-lyzhnye-hody</a>
8	Броски в кольцо	1	0	1	20.10.2025	<a href="https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/6-klass/spisok-urokov/lyzhnaya-podgotovka-osnovnye-pravila-povedeniya-odezhda-obuv-lyzhnyy-inventar-lyzhnye-hody">https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/6-klass/spisok-urokov/lyzhnaya-podgotovka-osnovnye-pravila-povedeniya-odezhda-obuv-lyzhnyy-inventar-lyzhnye-hody</a>
9	Подвижные игры	1	0	1	10.11.2025	<a href="https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/6-klass/spisok-urokov/lyzhnaya-podgotovka-osnovnye-pravila-povedeniya-odezhda-obuv-lyzhnyy-inventar-lyzhnye-hody">https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/6-klass/spisok-urokov/lyzhnaya-podgotovka-osnovnye-pravila-povedeniya-odezhda-obuv-lyzhnyy-inventar-lyzhnye-hody</a>
10	Баскетбол. Как использовать игру баскетбол в организации активного отдыха	1	0	1	17.11.2025	<a href="https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/6-klass/spisok-urokov/lyzhnaya-podgotovka-osnovnye-pravila-povedeniya-odezhda-obuv-lyzhnyy-inventar-lyzhnye-hody">https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/6-klass/spisok-urokov/lyzhnaya-podgotovka-osnovnye-pravila-povedeniya-odezhda-obuv-lyzhnyy-inventar-lyzhnye-hody</a>
11	Баскетбол. Как моделировать технику игровых действий и приемов	1	0	1	24.11.2025	<a href="https://ice-profy.ru/basketbolnye-trenirovki/">https://ice-profy.ru/basketbolnye-trenirovki/</a>
12	Броски в кольцо	1	0	1	01.12.2025	<a href="https://ice-profy.ru/basketbolnye-trenirovki/">https://ice-profy.ru/basketbolnye-trenirovki/</a>
13	Передачи мяча	1	0	1	08.12.2025	<a href="https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/6-klass/spisok-urokov/lyzhnaya-podgotovka-osnovnye-pravila-povedeniya-odezhda-obuv-lyzhnyy-inventar-lyzhnye-hody">https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/6-klass/spisok-urokov/lyzhnaya-podgotovka-osnovnye-pravila-povedeniya-odezhda-obuv-lyzhnyy-inventar-lyzhnye-hody</a>
<b>Ритмическая гимнастика</b>						
14	Влияние занятий	1	0	1	15.12.2025	<a href="https://www.sportmaster.ru/media/articles/chto-takoe-ritmicheskaya-">https://www.sportmaster.ru/media/articles/chto-takoe-ritmicheskaya-</a>

	ритмической гимнастикой на развитие организма.					<a href="https://ya.ru/gimnastika/?utm_referrer=https://ya.ru/">gimnastika/?utm_referrer=https://ya.ru/</a>
15	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1	0	1	22.12.2025	<a href="https://ya.ru/video/preview/9205121605281287107">https://ya.ru/video/preview/9205121605281287107</a>
16	Ритмическая гимнастика. Как правильно применять ритмические действия в связки(танец)	1	0	1	29.12.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/conspect/?ysclid=mfvdptb1gp220018422">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/conspect/?ysclid=mfvdptb1gp220018422</a>
17	Разучивание комплекса ритмической гимнастики на развитие гибкости.	1	0	1	12.01.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/conspect/?ysclid=mfvdptb1gp220018422">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/conspect/?ysclid=mfvdptb1gp220018422</a>
18	Презентация комплексов ритмической гимнастики на развитие гибкости.	1	0	1	19.01.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/conspect/?ysclid=mfvdptb1gp220018422">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/conspect/?ysclid=mfvdptb1gp220018422</a>
19	Базовые шаги ритмической гимнастики.	1	0	1	26.01.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/conspect/?ysclid=mfvdptb1gp220018422">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/conspect/?ysclid=mfvdptb1gp220018422</a>
<b>Волейбол</b>						
20	Стойки игрока.	1	0	1	02.02.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/conspect/196101/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/conspect/196101/</a>

	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.					
21	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1	0	1	09.02.2026	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/peredacha-myacha-sverkhu-dvumya-rukami-na-meste-i-posle-peremeshcheniya-peredacha-myacha-nad-soboy-razrabotka-uroka.html?ysclid=mfvdszgqfb167565326">https://videouroki.net/razrabotki/peredacha-myacha-sverkhu-dvumya-rukami-na-meste-i-posle-peremeshcheniya-peredacha-myacha-nad-soboy-razrabotka-uroka.html?ysclid=mfvdszgqfb167565326</a>
22	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1	0	1	16.02.2026	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/peredacha-myacha-sverkhu-dvumya-rukami-na-meste-i-posle-peremeshcheniya-peredacha-myacha-nad-soboy-razrabotka-uroka.html?ysclid=mfvdszgqfb167565326">https://videouroki.net/razrabotki/peredacha-myacha-sverkhu-dvumya-rukami-na-meste-i-posle-peremeshcheniya-peredacha-myacha-nad-soboy-razrabotka-uroka.html?ysclid=mfvdszgqfb167565326</a>
23	Нижняя прямая подача с середины площадки	1	0	1	02.03.2026	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/podacha-v-volieibolie.html">https://videouroki.net/razrabotki/podacha-v-volieibolie.html</a>
24	Нижняя прямая подача с середины площадки	1	0	1	16.03.2023	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/podacha-v-volieibolie.html">https://videouroki.net/razrabotki/podacha-v-volieibolie.html</a>
25	Прием мяча	1	0	1	23.03.2026	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/tiekhnika-priioma-miacha-v-volieibolie.html">https://videouroki.net/razrabotki/tiekhnika-priioma-miacha-v-volieibolie.html</a>
26	Прием мяча	1	0	1	06.04.2026	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/tiekhnika-priioma-miacha-v-volieibolie.html">https://videouroki.net/razrabotki/tiekhnika-priioma-miacha-v-volieibolie.html</a>



27	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1	0	1	13.04.2026	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/tiekhnika-priioma-miacha-v-volieibolie.html">https://videouroki.net/razrabotki/tiekhnika-priioma-miacha-v-volieibolie.html</a>
28	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1	0	1	20.04.2026	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/tiekhnika-priioma-miacha-v-volieibolie.html">https://videouroki.net/razrabotki/tiekhnika-priioma-miacha-v-volieibolie.html</a>
29	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1	0	1	27.04.2026	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/tiekhnika-priioma-miacha-v-volieibolie.html">https://videouroki.net/razrabotki/tiekhnika-priioma-miacha-v-volieibolie.html</a>
30	Подвижные игры и эстафеты Подвижные игры, эстафеты.	1	0	1	04.05.2026	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/podvizhnye-igry-prezentatsiya.html">https://videouroki.net/razrabotki/podvizhnye-igry-prezentatsiya.html</a>
<b>Легкая атлетика</b>						
31	Выполнение упражнений в движении на укрепление мышц голеностопа.	1	0	1	18.05.2026	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/bieghovyie-uprazhnieniia-i-raznovidnosti-biegha.html">https://videouroki.net/razrabotki/bieghovyie-uprazhnieniia-i-raznovidnosti-biegha.html</a>
32	Итоговое занятие. Тестирование	1	0	1	25.05.2026	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/tiekhnika-razlichnykh-vidov-khod-by.html">https://videouroki.net/razrabotki/tiekhnika-razlichnykh-vidov-khod-by.html</a>

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ» 5 В КЛАСС

Поурочное планирование составлено соответственно учебному плану и годовому календарному графику МБОУ СШ № 9 им. И. Ф. Учаева г. Волгодонска (приказ от 29. 08. 2025 г. №265)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводное занятие	1	0	1	05.09.2025	<a href="https://interneturok.ru/lesson/zdorovoe-pitanie-ot-a-do-ya-kazahstan/4-klass/spisok-urokov/zanyatie-1-vvedenie-esli-hochesh-byt-zdorov">https://interneturok.ru/lesson/zdorovoe-pitanie-ot-a-do-ya-kazahstan/4-klass/spisok-urokov/zanyatie-1-vvedenie-esli-hochesh-byt-zdorov</a>
2	Уроки здоровья: Как правильно составлять режим дня и питание	1	0	1	12.09.2025	<a href="https://4brain.ru/zozh/rezhim.php">https://4brain.ru/zozh/rezhim.php</a>
<b>Баскетбол</b>						
3	Стойки и перемещения баскетболиста	1	0	1	19.09.2025	<a href="https://www.sportmaster.ru/media/articles/kak-pravilno-katatsya-na-konkah/?utm_referrer=https://yandex.ru/">https://www.sportmaster.ru/media/articles/kak-pravilno-katatsya-na-konkah/?utm_referrer=https://yandex.ru/</a>
4	Остановки: «Прыжком» «В два шага»	1	0	1	26.09.2025	<a href="https://www.sportmaster.ru/media/articles/kak-pravilno-katatsya-na-konkah/?utm_referrer=https://yandex.ru/">https://www.sportmaster.ru/media/articles/kak-pravilno-katatsya-na-konkah/?utm_referrer=https://yandex.ru/</a>
5	Передачи мяча	1	0	1	03.10.2025	<a href="https://ice-profy.ru/basketbolnye-trenirovki/">https://ice-profy.ru/basketbolnye-trenirovki/</a>
6	Ловля мяча	1	0	1	10.10.2025	<a href="https://www.sportmaster.ru/media/articles/kak-pravilno-katatsya-na-konkah/?utm_referrer=https://yandex.ru/">https://www.sportmaster.ru/media/articles/kak-pravilno-katatsya-na-konkah/?utm_referrer=https://yandex.ru/</a>

7	Ведение мяча	1	0	1	17.10.2025	<a href="https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/6-klass/spisok-urokov/lyzhnaya-podgotovka-osnovnye-pravila-povedeniya-odezhda-obuv-lyzhnyy-inventar-lyzhnye-hody">https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/6-klass/spisok-urokov/lyzhnaya-podgotovka-osnovnye-pravila-povedeniya-odezhda-obuv-lyzhnyy-inventar-lyzhnye-hody</a>
8	Броски в кольцо	1	0	1	24.10.2025	<a href="https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/6-klass/spisok-urokov/lyzhnaya-podgotovka-osnovnye-pravila-povedeniya-odezhda-obuv-lyzhnyy-inventar-lyzhnye-hody">https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/6-klass/spisok-urokov/lyzhnaya-podgotovka-osnovnye-pravila-povedeniya-odezhda-obuv-lyzhnyy-inventar-lyzhnye-hody</a>
9	Подвижные игры	1	0	1	07.11.2025	<a href="https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/6-klass/spisok-urokov/lyzhnaya-podgotovka-osnovnye-pravila-povedeniya-odezhda-obuv-lyzhnyy-inventar-lyzhnye-hody">https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/6-klass/spisok-urokov/lyzhnaya-podgotovka-osnovnye-pravila-povedeniya-odezhda-obuv-lyzhnyy-inventar-lyzhnye-hody</a>
10	Баскетбол. Как использовать игру баскетбол в организации активного отдыха	1	0	1	14.11.2025	<a href="https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/6-klass/spisok-urokov/lyzhnaya-podgotovka-osnovnye-pravila-povedeniya-odezhda-obuv-lyzhnyy-inventar-lyzhnye-hody">https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/6-klass/spisok-urokov/lyzhnaya-podgotovka-osnovnye-pravila-povedeniya-odezhda-obuv-lyzhnyy-inventar-lyzhnye-hody</a>
11	Баскетбол. Как моделировать технику игровых действий и приемов	1	0	1	21.11.2025	<a href="https://ice-profy.ru/basketbolnye-trenirovki/">https://ice-profy.ru/basketbolnye-trenirovki/</a>
12	Броски в кольцо	1	0	1	28.11.2025	<a href="https://ice-profy.ru/basketbolnye-trenirovki/">https://ice-profy.ru/basketbolnye-trenirovki/</a>
13	Передачи мяча	1	0	1	05.12.2025	<a href="https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/6-klass/spisok-urokov/lyzhnaya-podgotovka-osnovnye-pravila-povedeniya-odezhda-obuv-lyzhnyy-inventar-lyzhnye-hody">https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/6-klass/spisok-urokov/lyzhnaya-podgotovka-osnovnye-pravila-povedeniya-odezhda-obuv-lyzhnyy-inventar-lyzhnye-hody</a>
<b>Ритмическая гимнастика</b>						
14	Влияние занятий	1	0	1	12.12.2025	<a href="https://www.sportmaster.ru/media/articles/chto-takoe-ritmicheskaya-">https://www.sportmaster.ru/media/articles/chto-takoe-ritmicheskaya-</a>

	ритмической гимнастикой на развитие организма.					<a href="https://ya.ru/gimnastika/?utm_referrer=https://ya.ru/">gimnastika/?utm_referrer=https://ya.ru/</a>
15	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1	0	1	19.12.2025	<a href="https://ya.ru/video/preview/9205121605281287107">https://ya.ru/video/preview/9205121605281287107</a>
16	Ритмическая гимнастика. Как правильно применять ритмические действия в связки(танец)	1	0	1	26.12.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/conspect/?ysclid=mfvdptb1gp220018422">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/conspect/?ysclid=mfvdptb1gp220018422</a>
17	Разучивание комплекса ритмической гимнастики на развитие гибкости.	1	0	1	16.01.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/conspect/?ysclid=mfvdptb1gp220018422">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/conspect/?ysclid=mfvdptb1gp220018422</a>
18	Презентация комплексов ритмической гимнастики на развитие гибкости.	1	0	1	23.01.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/conspect/?ysclid=mfvdptb1gp220018422">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/conspect/?ysclid=mfvdptb1gp220018422</a>
19	Базовые шаги ритмической гимнастики.	1	0	1	30.01.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/conspect/?ysclid=mfvdptb1gp220018422">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/conspect/?ysclid=mfvdptb1gp220018422</a>
<b>Волейбол</b>						
20	Стойки игрока.	1	0	1	06.02.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/conspect/196101/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/conspect/196101/</a>

	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.					
21	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1	0	1	13.02.2026	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/peredacha-myacha-sverkhu-dvumya-rukami-na-meste-i-posle-peremeshcheniya-peredacha-myacha-nad-soboy-razrabotka-uroka.html?ysclid=mfvdszgqfb167565326">https://videouroki.net/razrabotki/peredacha-myacha-sverkhu-dvumya-rukami-na-meste-i-posle-peremeshcheniya-peredacha-myacha-nad-soboy-razrabotka-uroka.html?ysclid=mfvdszgqfb167565326</a>
22	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1	0	1	20.02.2026	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/peredacha-myacha-sverkhu-dvumya-rukami-na-meste-i-posle-peremeshcheniya-peredacha-myacha-nad-soboy-razrabotka-uroka.html?ysclid=mfvdszgqfb167565326">https://videouroki.net/razrabotki/peredacha-myacha-sverkhu-dvumya-rukami-na-meste-i-posle-peremeshcheniya-peredacha-myacha-nad-soboy-razrabotka-uroka.html?ysclid=mfvdszgqfb167565326</a>
23	Нижняя прямая подача с середины площадки	1	0	1	27.02.2026	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/podacha-v-volieibolie.html">https://videouroki.net/razrabotki/podacha-v-volieibolie.html</a>
24	Нижняя прямая подача с середины площадки	1	0	1	06.03.2023	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/podacha-v-volieibolie.html">https://videouroki.net/razrabotki/podacha-v-volieibolie.html</a>
25	Прием мяча	1	0	1	13.03.2026	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/tiekhnika-priioma-miacha-v-volieibolie.html">https://videouroki.net/razrabotki/tiekhnika-priioma-miacha-v-volieibolie.html</a>
26	Прием мяча	1	0	1	20.03.2026	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/tiekhnika-priioma-miacha-v-volieibolie.html">https://videouroki.net/razrabotki/tiekhnika-priioma-miacha-v-volieibolie.html</a>
27	Прием мяча	1	0	1	27.03.2026	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/tiekhnika-priioma-miacha-v-volieibolie.html">https://videouroki.net/razrabotki/tiekhnika-priioma-miacha-v-volieibolie.html</a>

	снизу двумя руками над собой и на сетку.					
28	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1	0	1	10.04.2026	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/tiekhnika-priioma-miacha-v-volieibolie.html">https://videouroki.net/razrabotki/tiekhnika-priioma-miacha-v-volieibolie.html</a>
29	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1	0	1	17.04.2026	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/tiekhnika-priioma-miacha-v-volieibolie.html">https://videouroki.net/razrabotki/tiekhnika-priioma-miacha-v-volieibolie.html</a>
30	Подвижные игры и эстафеты Подвижные игры, эстафеты.	1	0	1	24.04.2026	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/podvizhnye-igry-prezentatsiya.html">https://videouroki.net/razrabotki/podvizhnye-igry-prezentatsiya.html</a>
<b>Легкая атлетика</b>						
31	Выполнение упражнений в движении на укрепление мышц голеностопа.	1	0	1	08.05.2026	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/bieghovyie-uprazhnieniia-i-raznovidnosti-biegha.html">https://videouroki.net/razrabotki/bieghovyie-uprazhnieniia-i-raznovidnosti-biegha.html</a>
32	Выполнение упражнений в технике ходьба - на носках; - на пятках;	1	0	1	15.05.2026	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/tiekhnika-razlichnykh-vidov-khod-by.html">https://videouroki.net/razrabotki/tiekhnika-razlichnykh-vidov-khod-by.html</a>

	- на внешней (внутренней) стороне стопы.					
33	Итоговое занятие. Тестирование	1	0	1	22.05.2026	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/bieghovyie-uprazhnieniia-i-raznovidnosti-biegha.html">https://videouroki.net/razrabotki/bieghovyie-uprazhnieniia-i-raznovidnosti-biegha.html</a>

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ» 5 Г КЛАСС

Поурочное планирование составлено соответственно учебному плану и годовому календарному графику МБОУ СШ № 9 им. И. Ф. Учаева г. Волгодонска (приказ от 29. 08. 2025 г. №265)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводное занятие	1	0	1	03.09.2025	<a href="https://interneturok.ru/lesson/zdorovoe-pitanie-ot-a-do-ya-kazahstan/4-klass/spisok-urokov/zanyatie-1-vvedenie-esli-hochesh-byt-zdorov">https://interneturok.ru/lesson/zdorovoe-pitanie-ot-a-do-ya-kazahstan/4-klass/spisok-urokov/zanyatie-1-vvedenie-esli-hochesh-byt-zdorov</a>
2	Уроки здоровья: Как правильно составлять режим дня и питание	1	0	1	10.09.2025	<a href="https://4brain.ru/zozh/rezhim.php">https://4brain.ru/zozh/rezhim.php</a>
<b>Баскетбол</b>						
3	Стойки и перемещения баскетболиста	1	0	1	17.09.2025	<a href="https://www.sportmaster.ru/media/articles/kak-pravilno-katatsya-na-konkah/?utm_referrer=https://yandex.ru/">https://www.sportmaster.ru/media/articles/kak-pravilno-katatsya-na-konkah/?utm_referrer=https://yandex.ru/</a>
4	Остановки: «Прыжком» «В два шага»	1	0	1	24.09.2025	<a href="https://www.sportmaster.ru/media/articles/kak-pravilno-katatsya-na-konkah/?utm_referrer=https://yandex.ru/">https://www.sportmaster.ru/media/articles/kak-pravilno-katatsya-na-konkah/?utm_referrer=https://yandex.ru/</a>
5	Передачи мяча	1	0	1	01.10.2025	<a href="https://ice-profy.ru/basketbolnye-trenirovki/">https://ice-profy.ru/basketbolnye-trenirovki/</a>
6	Ловля мяча	1	0	1	08.10.2025	<a href="https://www.sportmaster.ru/media/articles/kak-pravilno-katatsya-na-konkah/?utm_referrer=https://yandex.ru/">https://www.sportmaster.ru/media/articles/kak-pravilno-katatsya-na-konkah/?utm_referrer=https://yandex.ru/</a>



7	Ведение мяча	1	0	1	15.10.2025	<a href="https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/6-klass/spisok-urokov/lyzhnaya-podgotovka-osnovnye-pravila-povedeniya-odezhda-obuv-lyzhnyy-inventar-lyzhnye-hody">https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/6-klass/spisok-urokov/lyzhnaya-podgotovka-osnovnye-pravila-povedeniya-odezhda-obuv-lyzhnyy-inventar-lyzhnye-hody</a>
8	Броски в кольцо	1	0	1	22.10.2025	<a href="https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/6-klass/spisok-urokov/lyzhnaya-podgotovka-osnovnye-pravila-povedeniya-odezhda-obuv-lyzhnyy-inventar-lyzhnye-hody">https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/6-klass/spisok-urokov/lyzhnaya-podgotovka-osnovnye-pravila-povedeniya-odezhda-obuv-lyzhnyy-inventar-lyzhnye-hody</a>
9	Подвижные игры	1	0	1	05.11.2025	<a href="https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/6-klass/spisok-urokov/lyzhnaya-podgotovka-osnovnye-pravila-povedeniya-odezhda-obuv-lyzhnyy-inventar-lyzhnye-hody">https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/6-klass/spisok-urokov/lyzhnaya-podgotovka-osnovnye-pravila-povedeniya-odezhda-obuv-lyzhnyy-inventar-lyzhnye-hody</a>
10	Баскетбол. Как использовать игру баскетбол в организации активного отдыха	1	0	1	12.11.2025	<a href="https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/6-klass/spisok-urokov/lyzhnaya-podgotovka-osnovnye-pravila-povedeniya-odezhda-obuv-lyzhnyy-inventar-lyzhnye-hody">https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/6-klass/spisok-urokov/lyzhnaya-podgotovka-osnovnye-pravila-povedeniya-odezhda-obuv-lyzhnyy-inventar-lyzhnye-hody</a>
11	Баскетбол. Как моделировать технику игровых действий и приемов	1	0	1	19.11.2025	<a href="https://ice-profy.ru/basketbolnye-trenirovki/">https://ice-profy.ru/basketbolnye-trenirovki/</a>
12	Броски в кольцо	1	0	1	26.11.2025	<a href="https://ice-profy.ru/basketbolnye-trenirovki/">https://ice-profy.ru/basketbolnye-trenirovki/</a>
13	Передачи мяча	1	0	1	03.12.2025	<a href="https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/6-klass/spisok-urokov/lyzhnaya-podgotovka-osnovnye-pravila-povedeniya-odezhda-obuv-lyzhnyy-inventar-lyzhnye-hody">https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/6-klass/spisok-urokov/lyzhnaya-podgotovka-osnovnye-pravila-povedeniya-odezhda-obuv-lyzhnyy-inventar-lyzhnye-hody</a>
<b>Ритмическая гимнастика</b>						
14	Влияние занятий	1	0	1	10.12.2025	<a href="https://www.sportmaster.ru/media/articles/chto-takoe-ritmicheskaya-">https://www.sportmaster.ru/media/articles/chto-takoe-ritmicheskaya-</a>

	ритмической гимнастикой на развитие организма.					<a href="https://ya.ru/gimnastika/?utm_referrer=https://ya.ru/">gimnastika/?utm_referrer=https://ya.ru/</a>
15	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1	0	1	17.12.2025	<a href="https://ya.ru/video/preview/9205121605281287107">https://ya.ru/video/preview/9205121605281287107</a>
16	Ритмическая гимнастика. Как правильно применять ритмические действия в связки(танец)	1	0	1	24.12.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/conspect/?ysclid=mfvdptb1gp220018422">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/conspect/?ysclid=mfvdptb1gp220018422</a>
17	Разучивание комплекса ритмической гимнастики на развитие гибкости.	1	0	1	14.01.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/conspect/?ysclid=mfvdptb1gp220018422">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/conspect/?ysclid=mfvdptb1gp220018422</a>
18	Презентация комплексов ритмической гимнастики на развитие гибкости.	1	0	1	21.01.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/conspect/?ysclid=mfvdptb1gp220018422">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/conspect/?ysclid=mfvdptb1gp220018422</a>
19	Базовые шаги ритмической гимнастики.	1	0	1	28.01.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/conspect/?ysclid=mfvdptb1gp220018422">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/conspect/?ysclid=mfvdptb1gp220018422</a>
<b>Волейбол</b>						
20	Стойки игрока.	1	0	1	04.02.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/conspect/196101/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/conspect/196101/</a>

	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.					
21	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1	0	1	11.02.2026	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/peredacha-myacha-sverkhu-dvumya-rukami-na-meste-i-posle-peremeshcheniya-peredacha-myacha-nad-soboy-razrabotka-uroka.html?ysclid=mfvdsgqfb167565326">https://videouroki.net/razrabotki/peredacha-myacha-sverkhu-dvumya-rukami-na-meste-i-posle-peremeshcheniya-peredacha-myacha-nad-soboy-razrabotka-uroka.html?ysclid=mfvdsgqfb167565326</a>
22	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1	0	1	18.02.2026	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/peredacha-myacha-sverkhu-dvumya-rukami-na-meste-i-posle-peremeshcheniya-peredacha-myacha-nad-soboy-razrabotka-uroka.html?ysclid=mfvdsgqfb167565326">https://videouroki.net/razrabotki/peredacha-myacha-sverkhu-dvumya-rukami-na-meste-i-posle-peremeshcheniya-peredacha-myacha-nad-soboy-razrabotka-uroka.html?ysclid=mfvdsgqfb167565326</a>
23	Нижняя прямая подача с середины площадки	1	0	1	25.02.2026	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/podacha-v-volieibolie.html">https://videouroki.net/razrabotki/podacha-v-volieibolie.html</a>
24	Нижняя прямая подача с середины площадки	1	0	1	04.03.2023	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/podacha-v-volieibolie.html">https://videouroki.net/razrabotki/podacha-v-volieibolie.html</a>
25	Прием мяча	1	0	1	11.03.2026	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/tiekhnika-priioma-miacha-v-volieibolie.html">https://videouroki.net/razrabotki/tiekhnika-priioma-miacha-v-volieibolie.html</a>
26	Прием мяча	1	0	1	18.03.2026	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/tiekhnika-priioma-miacha-v-volieibolie.html">https://videouroki.net/razrabotki/tiekhnika-priioma-miacha-v-volieibolie.html</a>

27	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1	0	1	25.03.2026	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/tiekhnika-priioma-miacha-v-volieibolie.html">https://videouroki.net/razrabotki/tiekhnika-priioma-miacha-v-volieibolie.html</a>
28	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1	0	1	08.04.2026	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/tiekhnika-priioma-miacha-v-volieibolie.html">https://videouroki.net/razrabotki/tiekhnika-priioma-miacha-v-volieibolie.html</a>
29	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1	0	1	15.04.2026	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/tiekhnika-priioma-miacha-v-volieibolie.html">https://videouroki.net/razrabotki/tiekhnika-priioma-miacha-v-volieibolie.html</a>
30	Подвижные игры и эстафеты Подвижные игры, эстафеты.	1	0	1	22.04.2026	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/podvizhnye-igry-prezentatsiya.html">https://videouroki.net/razrabotki/podvizhnye-igry-prezentatsiya.html</a>
<b>Легкая атлетика</b>						
31	Выполнение упражнений в движении на укрепление мышц голеностопа.	1	0	1	29.04.2026	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/bieghovyie-uprazhnieniia-i-raznovidnosti-biegha.html">https://videouroki.net/razrabotki/bieghovyie-uprazhnieniia-i-raznovidnosti-biegha.html</a>
32	Выполнение упражнений в технике ходьба - на носках;	1	0	1	06.05.2026	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/tiekhnika-razlichnykh-vidov-khod-by.html">https://videouroki.net/razrabotki/tiekhnika-razlichnykh-vidov-khod-by.html</a>

	- на пятках; - на внешней (внутренней) стороне стопы.					
33	Бег обычный	1	0	1	13.05.2026	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/bieghovyye-uprazhneniia-i-raznovidnosti-biegha.html">https://videouroki.net/razrabotki/bieghovyye-uprazhneniia-i-raznovidnosti-biegha.html</a>
34	Итоговое занятие. Тестирование	1	0	1	20.05.2026	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/obucheniie-tiekhniki-nizkogho-starta.html">https://videouroki.net/razrabotki/obucheniie-tiekhniki-nizkogho-starta.html</a>

