

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Татарстан
Муниципальное казенное учреждения «Исполнительный комитет Тетюшского
муниципального района Республики Татарстан»
МБОУ "Нармонская СОШ"

Рассмотрено и принято на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от «20» августа 2025 г.

«Уважаемый документ подписан
электронной подписью
Директор МБОУ «Нармонская
СОШ» Т.Г. Г.
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Сертификат: 3DA9B52CB53507604A1500FD6D6F2A90
Владелец: Садыкова Т.Г.
Действителен с 06.03.2025 до 30.05.2026
Приказ №88 о д
от «25» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Спортивные игры»

для обучающихся 5 – 9 классов

с. Нармонка 2025г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по спортивным играм представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по спортивным играм обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по спортивным играм является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по спортивным играм данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по спортивным играм определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической

культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по спортивным играм заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по спортивным играм на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Спортивные игры», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по спортивным играм представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: спортивные игры. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе

модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по спортивным играм представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования – 68 часов: в 5 классе – 34 часа (1 часа в неделю), в 6 классе – 34 часа (1 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);

передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей

принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?» Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота». Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

Настольный теннис. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России

Гигиенические сведения. Значение разминки. Техника безопасности.

Специальные термины. Основы тактики и техники игры. Правила игры в настольный теннис. Организация и проведение

Стойки игрока. Хват ракетки. Упражнения с ракеткой и шариком. Техника подачи подставкой. Игра подставкой справа и слева. Атакующие удары по диагонали. Игра в защите. Тактические схемы.

Выполнение подач разными ударами. Игра в разных направлениях. Игра на счет разученными ударами

Игра с коротких и длинных мячей. Отработка ударов

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности.

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок». Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд». Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.

Настольный теннис. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России

Гигиенические сведения. Значение разминки. Техника безопасности.

Специальные термины. Основы тактики и техники игры. Правила игры в настольный теннис. Организация и проведение

Стойки игрока. Хват ракетки. Упражнения с ракеткой и шариком. Техника подачи подставкой. Игра подставкой справа и слева.

Атакующие удары по диагонали. Игра в защите. Тактические схемы.

Выполнение подач разными ударами. Игра в разных направлениях. Игра на счет разученными ударами

Игра с коротких и длинных мячей. Отработка ударов

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения.

Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта». Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками

сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой». Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Настольный теннис. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России

Гигиенические сведения. Значение разминки. Техника безопасности.

Специальные термины. Основы тактики и техники игры. Правила игры в настольный теннис. Организация и проведение

Стойки игрока. Хват ракетки. Упражнения с ракеткой и

шариком. Техника подачи подставкой. Игра подставкой справа и слева.

Атакующие удары по диагонали. Игра в защите. Тактические схемы.

Выполнение подач разными ударами. Игра в разных направлениях. Игра на счет разученными ударами

Игра с коротких и длинных мячей. Отработка ударов

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки. Правила игры стритбол Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Пассивное и активное взаимодействие игроков. Правила игры фут зал. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Настольный теннис. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России

Гигиенические сведения. Значение разминки. Техника безопасности.
Специальные термины. Основы тактики и техники игры. Правила игры
в настольный теннис. Организация и проведение
Стойки игрока. Хват ракетки. Упражнения с ракеткой и
шариком. Техника подачи подставкой. Игра подставкой справа и слева.
Атакующие удары по диагонали. Игра в защите. Тактические схемы.
Выполнение подач разными ударами. Игра в разных направлениях. Игра
на счет разученными ударами
Игра с коротких и длинных мячей. Отработка ударов
Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с
использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и
оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта,
культурно-этнических игр.

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное
влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации
здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство оптимизации
работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий
физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с
шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой
рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с
отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения.
Стритбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи,
приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

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

в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Футбол. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Правила игры футзал. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Настольный теннис. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России

Гигиенические сведения. Значение разминки. Техника безопасности.

Специальные термины. Основы тактики и техники игры. Правила игры в настольный теннис. Организация и проведение

Стойки игрока. Хват ракетки. Упражнения с ракеткой и шариком. Техника подачи подставкой. Игра подставкой справа и слева.

Атакующие удары по диагонали. Игра в защите. Тактические схемы.

Выполнение подач разными ударами. Игра в разных направлениях. Игра на счет разученными ударами

Игра с коротких и длинных мячей. Отработка ударов

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения учебного курса «Спортивные игры» на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия по спортивным играм и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных

напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении

конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения **в 5 классе** обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 7 классе** обучающийся научится:

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 8 классе** обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

совершенствовать технические действия в спортивных играх:

баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	11			www.edu.ru www.school.edu.ru

					https://uchi.ru/
2.2	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	0			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.5	Спортивные игры. Настольный теннис (модуль "Спортивные игры")	6			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		31			
Раздел 3. Название					
Итого		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Спортивные игры. Настольный теннис (модуль "Спортивные игры)	6			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

2.2	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	11			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	Процессе занятий			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		31			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Спортивные игры. Настольный теннис (модуль "Спортивные игры)	6			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

2.2	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	11			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	Процессе занятий			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		31			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Спортивные игры. Настольный теннис (модуль "Спортивные игры)	6			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

2.2	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	11			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	В процессе занятий			
Итого по разделу		31			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Спортивные игры. Настольный теннис (модуль "Спортивные игры)	6			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	11			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	В процессе занятий			
Итого по разделу		31			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.	1			7	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Правила ТБ. История футбола. Основные правила игры в футбол. Изучение стоек игрока, перемещений в	1			14	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	стойке.					
3	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Режим дня Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Игра.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Удары по мячу различной частью стопы	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Баскетбол. Т.Б. Техника ловли мяча. Подвижная игра. «Поймай и передай».	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Техника ловли мяча. Подвижная игра. «Поймай и передай», «Свеча».	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Техника передачи мяча от груди двумя руками. Подвижная игра. «Поймай и передай», «Свеча».	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

10	Техника передачи мяча	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Ведение мяча стоя на месте, в движении	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Броски мяча после ведения и ловли с активным противодействием. Игра.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Варианты ведения мяча с активным сопротивлением защитника. Вырывание и выбивание мяча.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Быстрый прорыв. Игра.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Игра в мини-баскетбол. Стритбол.	1				www.edu.ru

						www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Прямая нижняя подача мяча Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Передачи мяча над собой. Нижняя прямая подача мяча.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Нижняя прямая подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Нижняя боковая подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Нижняя боковая подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Игра по упрощённым правилам мини-	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	волейбола.					https://uchi.ru/
27	Передачи мяча над собой. Нижняя прямая подача мяча.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Гигиенические сведения. Значение разминки. Техника безопасности.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Специальные термины. Основы тактики и техники игры. Правила игры в настольный теннис. Организация и проведение	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Стойки игрока. Хват ракетки. Упражнения с ракеткой и	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	шариком. Техника подачи подставкой. Игра подставкой справа и слева.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Атакующие удары по диагонали. Игра в защите. Тактические схемы.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.					https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы Олимпийских игр. Символика и ритуалы Олимпийских игр	1			6	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке. Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1			13	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Варианты ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Удар по катящемуся мячу с разбега	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Остановка мяча Удар по катящемуся мячу с разбега	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Игра в мини-футбол по упрощённым правилам.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Правила ТБ. Стойки игрока, перемещения в стойке.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

7	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Броски мяча после ведения и ловли без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Игра.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Броски мяча после ведения и ловли без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Броски мяча после ведения и ловли без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Бросок мяча после двухшажного ритма. Учебная игра	1				

15	Бросок мяча после двухшажного ритма. Учебная игра	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Волейбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Игровая деятельность с использованием	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	технических приёмов в подаче мяча					https://uchi.ru/
24	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Игра в волейбол по упрощённым правилам.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Гигиенические сведения. Значение разминки. Техника безопасности.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru/
30	Специальные термины. Основы тактики и техники игры. Правила игры в настольный теннис. Организация и проведение	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Стойки игрока. Хват ракетки. Упражнения с ракеткой и шариком. Техника подачи подставкой. Игра подставкой справа и слева.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Атакующие удары по диагонали. Игра в защите. Тактические схемы. Выполнение подач разными ударами. Игра в разных направлениях. Игра на счет разученными ударами	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Игра с коротких и длинных мячей. Отработка ударов накатом					www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки развития олимпизма в России. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Правила ТБ. Стойка игрока, перемещений в стойке. Ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападения с атакой и без атаки на ворота. Правила фут зала. Игра по упрощённым правилам мини-	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	футбола.					
5	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Баскетбол. Правила ТБ. Стойки игрока, перемещения в стойке. Ведение мяча. Передача мяча после отскока от пола	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Передача мяча после отскока от пола	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Варианты ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Ловля мяча после отскока от пола	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Броски мяча после ведения и ловли с пассивным противодействием. Игра.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	Ловля мяча после отскока от пола					https://uchi.ru/
11	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Быстрый прорыв. Игра. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Передача мяча после отскока от пола, приём мяча , бросок.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1				
18	Волейбол. Правила ТБ. Стойки игрока, перемещений в стойке. Верхняя прямая подача мяча	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

19	Прием мяча снизу двумя руками. Передачи мяча через сетку. Нижние подачи мяча. Верхняя прямая подача мяча	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Одиночное блокирование. Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Нижние подачи мяча через сетку. Одиночное блокирование. Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Перевод мяча за голову	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Перевод мяча за голову. Комбинации: приём, передача, удар.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Средние и длинные передачи мяча по прямой. Приём мяча снизу. Подача мяча	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

27	Средние и длинные передачи мяча по прямой. Приём мяча сверху. Поддача мяча. Игра.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Настольный теннис. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России. Выполнение подач разными ударами. Игра в разных направлениях. Игра на счет разученными ударами	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Гигиенические сведения. Значение разминки. Техника безопасности. Игра	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Специальные термины. Основы тактики и техники игры. Правила игры в настольный теннис. Организация и проведение	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Стойки игрока. Хват ракетки. Упражнения с ракеткой и	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	шариком. Техника подачи подставкой. Игра подставкой справа и слева.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Атакующие удары по диагонали. Игра в защите. Тактические схемы.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с	1				www.edu.ru

	добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.					www.school.edu.ru https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Правила ТБ. Стойка игрока, перемещений в стойке. Учебная игра.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Ведения мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника. Учебная игра.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Ложные движения. Учебная игра.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Учебная игра.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Коррекция осанки и разработка	1				www.edu.ru

	индивидуальных планов занятий корректирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корректирующей гимнастикой. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.					www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Правила ТБ. Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Ловля и передача мяча в движении с пассивным и активным сопротивлением защитника.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Варианты ведения мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника. Вырывание и выбивание мяча.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Броски мяча после ведения и ловли с пассивным и активным противодействием. Игра.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Быстрый прорыв. Игра.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru/
12	Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1). Передача мяча одной рукой снизу	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Игра в мини-баскетбол. Стритбол.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Игра в мини-баскетбол. Стритбол.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Ловля и передача мяча в движении с пассивным и активным сопротивлением защитника. Игра в мини-баскетбол. Стритбол.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Волейбол. Правила ТБ. Прием мяча снизу двумя руками. Передачи мяча через сетку. Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Прием мяча снизу двумя руками. Передачи мяча через сетку. Верхняя прямая подача	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	мяча. Прямой нападающий удар.					https://uchi.ru/
19	Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Блокирование мяча. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование. Тактические действия в защите.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Нападающий удар. Тактические действия в защите.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Нападающий удар.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Тактические действия в нападении. Блокирование .	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

26	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Настольный теннис. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Гигиенические сведения. Значение разминки. Техника безопасности.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Специальные термины. Основы тактики и техники игры. Правила игры в настольный теннис. Организация и проведение	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Стойки игрока. Хват ракетки. Упражнения с ракеткой и	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	шариком. Техника подачи подставкой. Игра подставкой справа и слева.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Атакующие удары по диагонали. Игра в защите. Тактические схемы.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

34	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Футбол. Правила ТБ. Стойка игрока, перемещений в стойке. Передачи мяча	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Закрепление техники ведения мяча с активным сопротивлением защитника. Остановки и удары по мячу с места	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Ложные движения. Остановки и удары по мячу с места	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Остановки и удары по мячу в движении. Учебная игра.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	упражнениями и активного отдыха					https://uchi.ru/
7	Баскетбол. Правила ТБ. Прием мяча снизу двумя руками. Передачи мяча через сетку. Верхняя прямая подача мяча. Ведение мяча	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Ловля и передача мяча в движении с активным сопротивлением защитника. Передача мяча	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Варианты ведения мяча с активным сопротивлением защитника. Вырывание и выбивание мяча. Передача мяча	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Броски мяча после ведения и ловли с активным противодействием. Игра. Приемы и броски мяча на месте	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Быстрый прорыв. Игра. Приемы и броски мяча на месте	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1). Приемы и броски мяча в прыжке	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Приемы и броски мяча после ведения. Игра в мини-баскетбол. Стритбол.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Приемы и броски мяча после ведения	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru/
15	Передачи мяча в разные зоны площадки соперника. Игра в мини-баскетбол. Стритбол.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Передачи мяча в разные зоны площадки соперника. Игра в мини-баскетбол. Стритбол.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Правила ТБ. Прием мяча снизу двумя руками. Передачи мяча через сетку. Верхняя прямая подача мяча.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Прием мяча снизу двумя руками. Передачи мяча через сетку. Верхняя прямая подача мяча.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Блокирование мяча.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Командные тактические действия в нападении, защите. Нападающий удар.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru/
23	Командные тактические действия в нападении, защите. Нападающий удар.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Жонглирование мяча над собой. Подача мяча. Игра в волейбол по правилам.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Нападающий удар. Игра в волейбол по правилам.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Игра в волейбол по правилам.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Настольный теннис. Гигиенические сведения. Значение разминки. Техника безопасности.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Специальные термины. Основы тактики и техники игры. Правила игры в настольный теннис. Организация и проведение	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Стойки игрока. Хват ракетки. Упражнения с ракеткой и	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru/
31	шариком. Техника подачи подставкой. Игра подставкой справа и слева.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Атакующие удары по диагонали. Игра в защите. Тактические схемы.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Выполнение подач разными ударами. Игра в разных направлениях. Игра на счет разученными ударами	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Занятия физической культурой и режим питания.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

• Физическая культура, 8-9 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская
Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский
центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство
Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского
М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 5-9 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М.,
Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное
общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru www.school.edu.ru <https://uchi.ru/>

www.school.edu.ru <https://uchi.ru>

Игры на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий

Игры с перемещениями игроков

1.«Спиной к финишу». Игроки построены в одну шеренгу за лицевой линией, спиной к финишу. Интервал между ними 4—5 м. По сигналу игроки бегут 18 м спиной вперёд (до противоположной лицевой линии). Побеждает игрок, который первым пересечёт линию финиша.

2.«Бег с кувырками». Команды построены в колонну по одному за лицевой линией площадки (линия старта- финиша). На расстоянии 9 м перед командами кладут по гимнастическому мату. По сигналу первые игроки команд бегут до гимнастического мата, выполняют кувырок вперёд и продолжают бег до противоположной лицевой линии. Заступив одной ногой за линию, игроки возвращаются спиной вперёд, выполняют на мате кувырок назад и продолжают бег спиной вперёд до линии старта-финиша. Победитель приносит своей команде 1 очко. Следующие игроки выполняют то же задание. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

3.Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков».

Предварительно на обеих половинах волейбольной площадки устанавливают по три кубика (можно кегли) на линиях разметки: два на пересечении линии нападения и боковых линий (по одному с каждой стороны) и один в центре на средней линии. В эстафете принимают участие две команды по шесть человек, которые располагаются на противоположных лицевых линиях. По сигналу первые участники от каждой команды, добежав до пересечения линии нападения с боковой линией (на своей стороне площадки), берут в руки кубик, бегут обратно и ставят его на лицевую линию. Затем то же действие выполняют со вторым кубиком, находящимся на противоположной стороне от первого кубика. После чего устремляются к средней линии, берут третий кубик, возвращаются назад и передают его второму участнику своей команды. Тот в свою очередь выполняет это же задание, только в обратной последовательности и т. д. Выигрывает команда, последний участник которой первым закончит перенос и установку кубиков в исходное (до игры) положение.

Игры с передачами мяча

1.Игровое задание «Художник». Передачами мяча сверху обозначить на стене какуюлибо геометрическую фигуру, букву или цифру.

2.«Мяч над головой». Занимающиеся разбиваются на команды с равным числом игроков. Время игры (обычно 1 — 1,5 мин) объявляется заранее. Одновременно могут играть две и более команды. При нехватке волейбольных мячей команды вступают в игру по очереди. Игроки каждой команды произвольно располагаются на отведённой им части площадки. Одна команда отделяется от другой меловой линией или линиями

имеющейся разметки. Каждый участник получает волейбольный мяч. От команды выделяется один человек, который контролирует игру команды-соперницы. По сигналу все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Игрок, уронивший мяч или поймавший его, выбывает из игры и садится на скамейку. Побеждает команда, у которой

после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше игроков. Игру повторяют 2—

3 раза.

3.«Обстрел чужого поля». На боковых линиях волейбольной площадки обозначают два круга диаметром 2 м один напротив другого. По очереди игроки заходят в круг и выполняют передачу мяча сверху двумя руками, стараясь попасть в противоположный круг. Если мяч не попадает в цель, игрок получает штрафное очко. Побеждает игрок, набравший наименьшее количество штрафных очков.

4.«Не урони мяч». Игроки делятся на пары и располагаются на расстоянии 4 м друг от друга. У каждой пары — волейбольный мяч. По сигналу начинают встречную произвольную передачу мяча в парах. Пара, поймавшая или уронившая мяч, садится на скамейку. Последняя пара, оставшаяся на площадке, объявляется победителем. Игру можно проводить по командам, сформировав их из определённого количества пар.

5.«Передачи в движении». Игроки в парах на расстоянии 4 м друг от друга из-за лицевой линии начинают передачи мяча двумя руками сверху (снизу) в движении, перемещаясь боком к противоположной линии и обратно. Побеждает та пара, которая допустила меньше потерь мяча.

6.«Свеча». В игре принимают участие две и более команды с равным числом игроков. На полу мелом обозначают круг или кладут гимнастический обруч. Команды располагаются в колонны по одному. По сигналу первые игроки команд забегают в круг, выполняют передачу над собой и выбегают из круга, а их места занимают вторые номера и т. д. Побеждает команда, сделавшая больше передач за определённое время.

7.«Поймай и передай». Участники разделяются на несколько команд, которые становятся в колонны по одному напротив друг друга на боковых линиях площадки. По команде направляющие одной из колонн подбрасывают мяч одной рукой и выполняют передачу снизу двумя руками партнёру во встречную колонну. Тот ловит мяч и аналогичным образом возвращает его обратно в противоположную колонну. Игроки, выполнившие передачу мяча, становятся в конец своей колонны. Побеждает команда, которая выполнит это упражнение быстрее и с меньшим количеством ошибок или совсем без ошибок.

8.«Вызов номеров». Игра проводится в двух командах. Игроки каждой команды рассчитываются по порядку и, запомнив свой номер, становятся по кругу. Один игрок с мячом стоит в центре круга. По сигналу он начинает выполнять передачи мяча над собой, после третьей передачи называет какой-либо номер и бежит из круга. Игрок,

чей номер был назван, устремляется к мячу и, не дав ему упасть на пол, продолжает передачу мяча над собой и т. д. Побеждает команда, у которой было меньше потерь мяча в отведённое время. Варианты

1. Игроки занимают по кругу различные исходные положения: стоя спиной к центру круга; сидя на полу и др.
 2. Игроки передвигаются по кругу ходьбой, медленным бегом, прыжками на обеих ногах, в приседе и т. п.
 3. Команды выстраиваются в колонны перед линией старта на одной стороне площадки. На расстоянии 9 м перед ними (в кругах) лежит по волейбольному мячу. Игроки рассчитываются по порядку. Учитель вызывает любой номер, и игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу. Берёт его в руки, выполняет передачу партнёру, стоящему во главе колонны, и получает от него обратный пас. Команда, игрок которой быстрее выполнил две передачи, получает 1 очко. Затем вызываются (в любой последовательности) остальные игроки команды. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.
9. Эстафета с передачей волейбольного мяча. Две - три команды с равным количеством игроков располагаются во встречных колоннах на расстоянии 7—8 м. По сигналу первые игроки колонн ударяют волейбольным мячом об пол, а сами перемещаются в конец встречных колонн. Первые игроки встречных колонн выбегают вперёд, принимают отскочивший от пола мяч, передают его двумя руками сверху (или снизу) в обратном направлении на второго игрока и перемещаются в конец противоположной колонны, второй также ударяет мячом об пол, а затем перемещается в конец встречной колонны и т. д. Игра проводится на время. Побеждает команда, допустившая меньшее количество ошибок.
10. Эстафета «Передал — садись». Две колонны на расстоянии 3—4 м одна от другой, расстояние между игроками — длина рук, положенных на плечи. Перед колоннами на расстоянии 5—6 м — круги, в которые встают с волейбольными мячами капитаны команд. По сигналу игроки в кругах передают мяч первым игрокам в колоннах, те возвращают мяч обратно и сразу принимают упор присев. Далее такие же действия совершает второй, третий игрок и т. д. Когда последний в команде игрок отдаёт капитану мяч, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встаёт. Побеждает команда, закончившая передачи раньше других.
11. Эстафета «Одна верхняя передача». Перед колоннами своих команд на расстоянии 3 м от них за ограничительной линией стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу они выполняют верхнюю передачу направляющему своей колонны. Направляющие возвращают мяч двумя руками сверху капитанам и убегают в конец своей колонны. Капитаны передают мяч следующим игрокам и т. д. Если мяч упал на пол, то игрок, которому он был адресован, должен его поднять и выполнить передачу. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

12. Эстафета «Две верхние передачи». Перед своими командами, которые построены в колонны на расстоянии 3 м за ограничительной линией, стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу они выполняют верхнюю передачу над головой, а затем верхнюю передачу направляющему своей колонны. Направляющий повторяет упражнение, возвращая мяч капитану, после чего уходит в конец своей колонны и

т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. Упавший на пол мяч поднимает игрок, которому он был адресован.

13. Эстафета «Верхняя и нижняя передачи мяча». Каждая команда делится на две стоящие друг против друга (на расстоянии до 4 м) колонны. Участники одной из колонн выполняют в сторону противоположной колонны верхнюю передачу и получают мяч нижней передачей. Волейболистам разрешается ловить мяч для выполнения своей передачи. После окончания эстафеты колонны меняются ролями. Упавший на пол мяч поднимает тот волейболист, которому он был направлен. Эстафету проводят чётное количество раз.

Усложнённый вариант: те же действия, но с передачами мяча через сетку.

14. «Назад по колонне». Игроки стоят в параллельных колоннах в 3 м друг от друга. По сигналу направляющие колонн выполняют передачу мяча сверху двумя руками партнёрам, стоящим сзади, которые в свою очередь передают мяч таким же способом в конец колонны. Замыкающий игрок ловит мяч, бежит с ним в начало колонны и выполняет то же задание и т. д. Выигрывает команда, в которой направляющий первым станет на своё место.

Вариант. По сигналу первый передаёт мяч верхней передачей за голову второму и поворачивается кругом, второй делает то же и т. д. Когда мяч доходит до последнего в колонне, он одну передачу делает над собой, поворачивается кругом и передаёт мяч за голову предпоследнему в обратном направлении и т. д. Выигрывает команда, в которой игрок, начавший упражнение, получит мяч первым.

15. «Приём и передача мяча в движении». Игроки в двух колоннах по одному выстраиваются за лицевой линией. Первые игроки в колоннах по сигналу учителя перемещаются к сетке, выполняя передачи мяча двумя руками сверху над собой. Дойдя до сетки, бросают в неё мяч и принимают его снизу двумя руками. Возвращаясь к своей колонне, игроки выполняют передачи двумя руками снизу. Затем то же задание выполняют вторые игроки и т. д. За каждое падение мяча на пол команде начисляется штрафное очко. Выигрывает команда, набравшая меньше штрафных очков.

16. «Догони мяч». Играющие делятся на две группы по 8—10 человек, каждая группа играет самостоятельно на противоположных сторонах волейбольной площадки. Игроки располагаются в одну шеренгу на линии нападения спиной к сетке, приготовившись к бегу. Один из игроков с мячом располагается позади шеренги. Он бросает мяч через головы игроков вперёд-вверх, те стараются не дать мячу упасть на пол, подбивая его вверх двумя руками снизу. Кому это не удаётся, тот становится

подающим, и игра возобновляется. 17. «Лепта волейболистов». Играющие распределяются на две равные команды по 6 человек, одна из которых является подающей, другая — принимающей подачу. Обе команды располагаются на противоположных сторонах волейбольной площадки. По сигналу первый игрок выполняет подачу мяча на сторону соперника, а сам быстро бежит вокруг площадки и возвращается назад на своё место. Игроки противоположной команды принимают мяч и разыгрывают его между собой, стараясь выполнить как можно больше точных передач за время бега игрока, выполнившего подачу мяча. Как только он вернётся на своё место, передачи мяча прекращаются и мяч передаётся очередному игроку для выполнения подачи. Так продолжается до тех пор, пока все игроки подающей команды не выполнят подачу и перебежку. Затем команды меняются местами и ролями. За каждую передачу команде начисляется 1 очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков. Правила игры. Подавать мяч только по сигналу. При выполнении передач нельзя повторно адресовать мяч одним и тем же игрокам, его каждый раз следует посылать другому игроку. Передачи мяча прекращаются, если он упал на пол.

Игры с передачами мяча через сетку

1. «Летающий мяч». Игроки делятся на 2—3 команды. Каждая команда, в свою очередь, делится на две подгруппы, которые располагаются на своём игровом участке волейбольной площадки в две встречные колонны по разные стороны сетки, за линиями нападения. По сигналу игроки выполняют передачу мяча сверху (снизу) двумя руками через сетку партнёрам, а сами убегают в конец своей колонны. Команда, допустившая ошибку в передаче, выбывает из игры. Побеждает команда, дольше выполнявшая передачи.

2. Эстафета «Мяч над сеткой». 2—3 команды становятся в две встречные колонны, которые располагаются лицом друг к другу по обе стороны сетки за линиями нападения. Направляющие правых колонн держат по мячу. По сигналу они передают мяч сверху двумя руками через сетку своим партнёрам, а сами убегают в конец своей колонны. Тот, кому мяч адресован, тем же способом посылает его через сетку следующему игроку противоположной колонны и бежит с левой стороны в конец своей колонны и т. д. Если мяч не перелетел через сетку, совершивший ошибку игрок повторяет передачу. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

Вариант. После передачи мяча игрок перемещается в конец противоположной колонны. Игры с подачами мяча

3. «Сумей принять». Игроки парами один напротив другого располагаются на боковых линиях площадки. По команде игроки одной из шеренг выполняют нижнюю (верхнюю) прямую подачу на своего партнёра, который принимает мяч и выполняет передачу в обратном направлении. Каждый игрок выполняет по 10 подач, затем игроки меняются ролями. Побеждает в игре тот, кто принял больше подач без ошибок.

4.«Снайперы». Команды располагаются в шеренгах на лицевых линиях волейбольной площадки. Игроки обеих команд по очереди выполняют по одной подаче, стараясь попасть в квадраты (гимнастические маты, расположение на волейбольной площадке) с цифрами от 1 до 6 и набрать наибольшую сумму очков. Если мяч попал в квадрат с цифрой 6, игроку начисляют 6 очков и т. д. Побеждает команда, набравшая больше очков. Повторные подачи при совершении ошибки не разрешаются.

5.«Прими подачу». Игроки делятся на две команды. Первая команда произвольно располагается на одной стороне волейбольной площадки. Члены второй команды встают вдоль лицевой линии на другой стороне площадки, а её направляющий получает волейбольный мяч. По сигналу игрок второй команды выполняет нижнюю прямую подачу мяча через сетку. Любой игрок первой команды должен принять подачу и выполнить передачу одному из своих товарищей, который должен поймать мяч. Когда все игроки второй команды выполняют подачу, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков. Правила игры.

4. Подачу выполнять только по сигналу. В противном случае она не засчитывается и команда соперников получает очко.

5. При неудачной подаче противоборствующая команда тоже получает очко.

6. За каждую принятую подачу с последующей передачей и ловлей мяча команде присуждается очко.

7. При падении мяча на пол после неудачной попытки его поймать очко команде не засчитывается.

8. После приёма или падения мяча команда перекатывает под сеткой мяч второй команде.

9. Игроки подающей команды выполняют по одной подаче строго по очереди.

Игры с атакующим ударом

1. «Бомбардиры». Игроки делятся на две команды. Игроки одной команды поочередно выполняют атакующие удары из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3. Игроки другой команды стремятся защитить своё поле. Если «бомбардир» попал в площадку и защитники не коснулись мяча, то нападающий получает 2 очка; если коснулись, но не приняли — 1 очко; если приняли — 0 очков. Когда все игроки команды выполнят атакующий удар, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

2. «Удары с прицелом». Обе половины игровой площадки расчерчиваются на 9 квадратов 3Х3 м, обозначенных цифрами. Команды располагаются в колоннах на боковых линиях зоны 2. Игроки поочередно выполняют атакующие удары с передачи

из зоны 3. Команде начисляются очки соответственно цифре квадрата, в который попал мяч после удара. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Методическое указание. При выполнении нападающих ударов из зон 2 и 3 цифры в квадратах меняют.

Игры с блокированием атакующих ударов


1. «Кто быстрее». Игроки двух команд располагаются в колонну по одному на противоположных сторонах площадки в зоне 4 (на пересечении линии нападения и боковой линии). По сигналу направляющие колонн перемещаются в зону 2, попутно имитируя блок в зоне 4 (руки выше сетки), перемещение к линии нападения и касание её рукой. Затем имитируют блок в зоне 3, повторно касаются рукой линии нападения и в заключение имитируют блок в зоне 2. Быстро возвращаются к своей колонне и передают эстафету следующему игроку, который выполняет то же задание, и т. д. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

2. «Дружная команда». Играют две команды по 3 человека. Одна команда нападает, другая обороняется. Игроки нападающей команды располагаются в зонах 2, 3, 4; блокирующие — по одному в зонах 2, 3, 4, их задача — организация группового блокирования. Нападающая команда выполняет удары из зон 2 и 4. Игрок, выполнивший нападающий удар из зоны 4, переходит в зону 2, и наоборот. После выполнения шести нападающих ударов игроки обеих команд уступают место другим игрокам своих команд и игра продолжается. Игроки, не участвующие в блокировании, собирают мячи и отдают их нападающим.

Если мяч заблокирован и остался на стороне нападающих, то блокирующие получают 2 очка, если мяч перелетел на сторону обороняющейся команды, но коснулся блока, то она получает 1 очко. Нападающий удар, не состоявшийся по вине атакующей команды, засчитывается как выполненный (ошибка в передаче, неготовность нападающего или касание им сетки и др.).

После выполнения установленного количества нападающих ударов команды меняются местами и ролями. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Лист согласования к документу № 356 от 05.09.2025
Инициатор согласования: Садыкова Т.Г. Директор
Согласование инициировано: 05.09.2025 09:01

Лист согласования			Тип согласования: последовательное	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Садыкова Т.Г.		 Подписано 05.09.2025 - 09:02	-