

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Татарстан
Муниципальное казенное учреждение "Исполнительный комитет Тетюшского
муниципального района Республики Татарстан"
МБОУ "Урюмская СОШ"

Принято
на Педагогическом совете
Протокол № 1 от 26.08.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора школы **С.И. Зарыткова**
Приказ №77 от 26.08.2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 5653402)

учебного курса «Спортивные игры»
для обучающихся 5-8 классов

с. Пролей-Каша 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре 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 ее 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, – 170 часов: в 5 классе – 34 часа (1 часа в неделю), в 6 классе – 34 часа (1 часа в неделю), в 7 классе – 34 часа (1 часа в неделю), в 8 классе – 34 часа (1 часа в неделю), в 9 классе 4 часа (1 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 155 часов из общего числа.

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 партнеру 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 водоемах. 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 приемов 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 приемов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперед-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 приемов.

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. 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 ситуации, признавать свое 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 учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, прием 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, прием 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 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 физкультурминуток и физкультурпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом 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 учетом 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 подъема стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

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	

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				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 стойке.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

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-волейбола.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Передачи мяча над собой. Нижняя прямая	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	подача мяча.					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. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	<p>процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.</p>					
<p>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</p>	<p>34</p>	<p>0</p>	<p>0</p>			

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				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 приемов передачи мяча снизу и сверху	1				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 упрощенным 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	1				www.edu.ru

	движении без сопротивления защитника.					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 упрощенным 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 упрощенным 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.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	Учебная игра					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 приемов	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Игровая деятельность с использованием технических приемов	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 технических приемов в подаче мяча	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

24	Игровая деятельность с использованием технических приемов в подаче мяча	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Игровая деятельность с использованием приема мяча снизу и сверху	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Физическая подготовка и ее 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	1				www.edu.ru

	техники игры. Правила игры в настольный теннис. Организация и проведение					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 водоемах. 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. Ловля мяча после отскока от пола	1				www.edu.ru www.school.edu.ru 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,	1				www.edu.ru

	перемещений в стойке. Верхняя прямая подача мяча					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	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	прямой. Приём мяча снизу. Подача мяча					https://uchi.ru/
27	Средние и длинные передачи мяча по прямой. Приём мяча сверху. Подача 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 добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.	1				www.edu.ru 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), прием 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 учета 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 мяча. Прямой нападающий удар.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru 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	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0		

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>

ьше очков.