

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования Ростовской

области

управление образования Зимовниковского района

МБОУ Савоськинская СОШ № 5

РАССМОТРЕНО


руководитель ШМО
учителей физической
культуры


Редкоус И.А.

Приказ №142
от «30» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора


Шищенко Т.П.

Приказ № 142
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор


Петрова Н.В.

Приказ № 142
от «30» августа 2024
г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2869274)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 7–9 классов

хутор Савоськин 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 по физической культуре 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 по физической культуре 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 физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре 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 физической культуре 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 физической культуре 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 физической культуре 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 физической культуре 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 «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, 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 физической культуре 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, : , в 7 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

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. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

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 «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с

опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотках (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. 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. 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.

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

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 «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. 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. 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.

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

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. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с

включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

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

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

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.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неподвижных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине).

Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения),

элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с

последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры 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 физической культурой 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;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

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 физической культурой, 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;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья,

руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

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;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

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 7 классе** обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

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;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

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);

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;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

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

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

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

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);

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;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

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

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, 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.

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	3			http://Resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности активные игры Волейбол					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	1		http://Resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	5			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14	1		
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	18	1		
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	17			http://Resh.edu.ru/

2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	6	1		http://Resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	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	3			http://Resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3	1		
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			http://Resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	5	1		
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая	13			http://Resh.edu.ru/

	атлетика")				
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	17			
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	17	1		
2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	7	1		
Итого		68	4		

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	3			http://Resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	1		http://Resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	1		http://Resh.edu.ru/
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	16			
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	16			http://Resh.edu.ru/

2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	3	1		http://Resh.edu.ru/
		68			

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Олимпийское движение в СССР и современной России. Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Стартовый разбег, техника бега на короткие дистанции, бег на 30м., 60м. Эстафетный бег. Техника прыжка в длину с места, прыжок в длину с места, многоскоки	1			03.09.2024	http://Resh.edu.ru/
2	Истоки развития олимпизма в Росси. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Стартовый разбег, техника бега на короткие дистанции, бег на 30м., 60м. Эстафетный бег. Техника прыжка в длину с места, прыжок в длину с места, многоскоки	1			06.09.2024	
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом ОРУ. Развитие скоростных качеств. Стартовый разбег, , 60м. Эстафетный бег. Техника прыжка в длину с места, прыжок в длину с	1			10.09.2024	http://Resh.edu.ru/

	места, многоскоки					
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Стартовый разбег, техника бега на короткие дистанции, бег на 30м., 60м. Эстафетный бег. Техника прыжка в длину с места, прыжок в длину с места, многоскоки	1			13.09.2024	
5	Тактическая подготовка Основные виды спорта, входящие в программу Олимпийских игр. ОРУ. Прыжок в длину с места (оценка). Развитие скоростной выносливости, бег 60м., эстафетный бег.	1			17.09.2024	
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий Беговые упражнения на короткие отрезки, челночный бег, бег 60м. Техника прыжка в длину с разбега.	1			20.09.2024	http://Resh.edu.ru/
7	Планирование занятий технической подготовкой Выдающиеся спортсмены СССР и России. ОРУ. Челночный бег 310м. (оценка), 610м. Прыжки в длину с разбега.	1			24.09.2024	
8	Оценивание оздоровительного	1			27.09.2024	

	эффекта занятий физической культурой ОРУ. Бег на дистанцию 60м. (оценка). Прыжок в длину с разбег					
9	Упражнения для коррекции телосложения ОРУ. Прыжок в длину с разбега(оценка). Техника метания малого мяча на дальность. Эстафетный бег	1			01.10.2024	
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки Олимпийские игры в Москве и в Сочи. ОРУ. Челночный бег 6*10м.(оценка). Метание малого мяча на дальность.	1			04.10.2024	
11	Организация досуга средствами физической культуры. ОРУ. Техника бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. Чередование бега и ходьбы.	1			08.10.2024	
12	Организация досуга средствами физической культуры. ОРУ. Техника бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. Чередование бега и ходьбы.	1			11.10.2024	
13	Оценка техники движений. ОРУ. Бег на дистанцию 1000м.(оценка).	1	1		15.10.2024	http://Resh.edu.ru/
14	Инструктаж по Т.Б. Основные правила. ОРУ. Основные приёмы, стойки и передвижения. ОРУ.	1			18.10.2024	

	Остановка прыжком, остановка в два шага. Повороты с мячом. Ловля и передачи мяча. Техника выполнения, упражнения для освоения, работа в парах.					
15	. Основные приёмы, стойки и передвижения. ОРУ. Остановка прыжком, остановка в два шага. Повороты с мячом. Ловля и передачи мяча. Техника выполнения, упражнения для освоения, работа в парах.	1			22.10.2024	
16	ОРУ. Ведение мяча. Передачи и ловля мяча в движении. Встречные эстафеты, игра «Свободное место». Непрерывность и постепенность повышения физических нагрузок. ОРУ. . Передач и ловли мяча. Учебная игра.	1			25.10.2024	
17	ОРУ. Ведение мяча. Передачи и ловля мяча в движении. Встречные эстафеты, игра «Свободное место». Непрерывность и постепенность повышения физических нагрузок. ОРУ. Сочетание изученных технических приёмов ведения. Передач и ловли мяча. Учебная игра.	1			08.11.2024	
18	ОРУ. Сочетание изученных	1				

	технических приёмов ведения. Передач и ловли мяча. Учебная игра.				12.11.2024	
19	Непрерывность и постепенность повышения физических нагрузок. ОРУ. Сочетание изученных технических приёмов ведения. Передач и ловли мяча. Учебная игра.	1			15.11.2024	
20	ОРУ. Броски мяча в кольцо с места, после ведения, техника выполнения, упражнения для освоения. Ловля мяча от щита. Учебная игра.	1			19.11.2024	
21	ОРУ. Броски мяча в кольцо с места, после ведения, техника выполнения, упражнения для освоения. Ловля мяча от щита. Учебная игра.	1			22.11.2024	
22	ОРУ. Броски мяча в кольцо в прыжке с места, броски мяча в кольцо в прыжке после ведения. Техника выполнения, упражнения для освоения. Эстафеты с ведением и бросками	1			26.11.2024	
23	ОРУ. Броски мяча в кольцо в прыжке с места, броски мяча в кольцо в прыжке после ведения. Техника выполнения, упражнения	1			29.11.2024	

	для освоения. Эстафеты с ведением и бросками					
24	ОРУ. Техничко-тактические действия баскетболистов в учебной игре. Сочетание изученных действий и приёмов в учебной игре.	1			03.12.2024	
25	ОРУ. Техничко-тактические действия баскетболистов в учебной игре. Сочетание изученных действий и приёмов в учебной игре.	1			06.12.2024	
26	ОРУ. Игра в защите. Технические и тактические действия. Стойки и передвижения в защите, перехваты мяча. Учебная игра в защите на одно кольцо. Сочетание тактико-технических действий в учебной игре.	1			10.12.2024	
27	ОРУ. Игра в защите. Технические и тактические действия. Стойки и передвижения в защите, перехваты мяча. Учебная игра в защите на одно кольцо. Сочетание тактико-технических действий в учебной игре.	1	1		13.12.2024	http://Resh.edu.ru/
28	ОРУ. Игра в защите. Технические и тактические действия. Стойки и передвижения в защите, перехваты	1			17.12.2024	

	мяча. Учебная игра в защите на одно кольцо. Сочетание тактико-технических действий в учебной игре.					
29	ОРУ. Игра в нападении Технические и тактические действия игроков в нападении, передвижения, передачи, броски. Игра «Свободное место», учебная игра на одно кольцо. Сочетание тактико-технических действий в учебной игре.	1	1		20.12.2024	
30	ОРУ. Игра в нападении Технические и тактические действия игроков в нападении, передвижения, передачи, броски. Игра «Свободное место», учебная игра на одно кольцо. Сочетание тактико-технических действий в учебной игре.	1			24.12.2024	
31	ОРУ. Игра в нападении Технические и тактические действия игроков в нападении, передвижения, передачи, броски. Игра «Свободное место», учебная игра на одно кольцо. Сочетание тактико-технических действий в учебной игре.	1			27.12.2024	
32	Физкультурно-оздоровительная	1				

	деятельность. ОРУ. Двусторонняя игра с применением изученных действий и приёмов.				10.01.2025	
33	Физкультурно-оздоровительная деятельность. ОРУ. Двусторонняя игра с применением изученных действий и приёмов.	1			14.01.2025	
34	Волейбол. »Инструктаж по Т.Б. Основные правила игры. ОРУ. Стойки и передвижения игроков	1			17.01.2025	
35	ОРУ. Стойки и передвижения игроков. Приём и передача мяча сверху двумя руками. Техника выполнения, упражнения для освоения, работа в парах.	1			21.01.2025	
36	ОРУ. Стойки и передвижения игроков. Приём и передача мяча сверху двумя руками. Техника выполнения, упражнения для освоения, работа в парах.	1			24.01.2025	
37	ОРУ. Стойки и передвижения игроков. Приём и передача мяча сверху двумя руками. Техника выполнения, упражнения для освоения, работа в парах.	1			28.01.2025	
38	ОРУ. Приём мяча снизу. Техника выполнения, упражнения для освоения, работа в парах.	1			31.01.2025	
39	ОРУ. Приём мяча снизу. Техника	1				

	выполнения, упражнения для освоения, работа через сетку.				04.02.2025	
40	ОРУ. Сочетание изученных приёмов и передач мяча, работа в группах. Учебная игра.	1			07.02.2025	
41	ОРУ. Сочетание изученных приёмов и передач мяча, работа в группах. Учебная игра.	1			11.02.2025	
42	ОРУ. Сочетание изученных приёмов и передач мяча, работа в группах. Учебная игра.	1			14.02.2025	
43	ОРУ. Тактические действия игроков. Сочетание изученных технических действий и приёмов. Работа в группа, учебная	1			18.02.2025	
44	ОРУ. Тактические действия игроков. Сочетание изученных технических действий и приёмов. Работа в группа, учебная	1			21.02.2025	
45	ОРУ. Нижняя боковая подача. Техника выполнения, приём мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	1			25.02.2025	
46	ОРУ. Нижняя боковая подача. Техника выполнения, приём мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	1			28.02.2025	
47	ОРУ. Нижняя боковая подача. Техника выполнения, приём мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	1			04.03.2025	

48	ОРУ. Верхняя прямая подача. Техника выполнения, упражнения для разучивания, работа в парах. Учебная двусторонняя игра.	1			07.03.2025	
49	ОРУ. Верхняя прямая подача. Техника выполнения, упражнения для разучивания, работа в парах. Учебная двусторонняя игра.	1			11.03.2025	
50	ОРУ. Верхняя прямая подача. Техника выполнения, упражнения для разучивания, работа в парах. Учебная двусторонняя игра.	1			14.03.2024	
51	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Акробатическая комбинация 1, лазание по канату.	1			18.03.2025	
52	ОРУ. Акробатическая комбинация 1(оценка), акробатическая комбинация 2, лазание по канату	1			21.03.2025	
53	ОРУ. Акробатическая комбинация 2(оценка), опорный прыжок через гимнастического козла, техника выполнения.	1			04.04.2025	
54	ОРУ. Подтягивание(оценка), опорный прыжок через гимнастического козла, лазание по канату.	1			08.04.2025	http://Resh.edu.ru/
55	ОРУ. Подтягивание(оценка), опорный прыжок через гимнастического козла, лазание по	1			11.04.2025	

	канату.					
56	Организация досуга средствами физической культуры. ОРУ. Техника бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. Чередование бега и ходьбы.	1			15.04.2025	http://Resh.edu.ru/
57	Организация досуга средствами физической культуры. ОРУ. Техника бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. Чередование бега и ходьбы.	1			18.04.2025	
58	Организация досуга средствами физической культуры. ОРУ. Техника бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. Чередование Оценка бега и ходьбы. техники движений. ОРУ. Бег на дистанцию 1000м.	1			22.04.2025	
59	Оценка техники движений. ОРУ. Бег на дистанцию 1000м.(оценка).	1			25.04.2025	
60	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Стартовый разбег, техника бега на короткие дистанции, бег на 30м., 60м. Эстафетный бег. Техника прыжка в длину с места, прыжок в длину с места, многоскоки.	1			29.04.2025	
61	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Стартовый	1			06.05.2025	http://Resh.edu.ru/

	разбег, техника бега на короткие дистанции, бег на 30м., 60м. Эстафетный бег. Техника прыжка в длину с места, прыжок в длину с места, многоскоки.					
62	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Стартовый разбег, техника бега на короткие дистанции, бег на 30м., 60м. Эстафетный бег. Техника прыжка в длину с места, прыжок в длину с места, многоскоки.	1			13.05.2025	
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			16.05.2025	
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО	1			20.05.2025	
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			23.05.2025	http://Resh.edu.ru/
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	1			
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1				

	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами					
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				

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. 1.Развитие скоростных качеств. Стартовый разбег, техника бега на короткие дистанции, бег на короткие дистанции 30м.,60м. 2.Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места, многоскоки. 3.Развитие скоростной выносливости. Эстафетный бег.	1			02.09.2024	http://Resh.edu.ru/
2	Всестороннее и гармоничное физическое разви Культура в современном . 1.Развитие скоростных качеств. Стартовый разбег, техника бега на короткие дистанции, бег на короткие дистанции 30м.,60м. 2.Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места, многоскоки. 3.Развитие скоростной выносливости. Эстафетный бег.	1			03.09.2024	http://Resh.edu.ru/
3	Адаптивная и лечебная физическая культура Физическая Культура в современном обществе. 1.Развитие	1			09.09.2024	

	скоростных качеств. Стартовый разбег, техника бега на короткие дистанции, бег на короткие дистанции.					
4	Формы занятий оздоровительной физической культурой. 1.Бег на дистанцию 30м.(оценка), эстафетный бег. 2.Прыжки в длину с места, многоскоки	1			10.09.2024	http://Resh.edu.ru/
5	.Развитие скоростной выносливости. Бег с максимальной скоростью на дистанцию до 80м. . Прыжок в длину с места	1			16.09.2024	
6	Правила проведения самостоятельных занятий .Виды физической подготовки. 1. Беговые упражнения на короткие дистанции до 15-20 метров, челночный бег 3*10м. 2. Бег на дистанцию 60м. (оценка)	1			17.09.2024	http://Resh.edu.ru/
7	Составление планов для самостоятельных занятий 1.Челночный бег 310м.(оценка), 410 м, 6*10м. 2.Техника метания малого мяча на дальность.	1			23.09.2024	
8	Способы учёта индивидуальных особенностей 1. Метание мяча на дальность. 2. Челночный бег 6*10 метров.(оценка)	1			24.09.2024	
9	Профилактика умственного	1			30.09.2024	http://Resh.edu.ru/

	перенапряжения 1. Техника прыжка в длину с разбега, прыжки в длину с разбега. 2. Метание малого мяча на дальность. (оценка)					
10	Упражнения для профилактики утомления 1. Прыжки в длину с разбега. (оценка). 2. Гладкий бег на дистанцию до 1000м	1			01.10.2024	http://Resh.edu.ru/
11	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Развитие выносливости. Равномерный бег (10 мин.), бег в среднем темпе с переходами на шаг (200*100 м.), техника бега на длинные дистанции.	1			07.10.2024	
12	Спортивная подготовка. Развитие выносливости. Бег на дистанцию 1000 метров. (оценка).	1			08.10.2024	
13	Развитие выносливости. Адаптивная и лечебная физическая культура. Бег в среднем и медленном темпе с переходами на шаг на длинную дистанцию.	1			14.10.2024	
14	Бег по пересечённой местности с переходами на шаг до 2-х км.	1			15.10.2024	
15	<p>1. Спортивная игра «Баскетбол»: инструктаж по Т.Б.</p> <ul style="list-style-type: none"> • овладение техникой передвижения, стойки игрока; - повороты с мячом на месте; 	1	1		21.10.2024	

	<ul style="list-style-type: none"> • овладение ловли и передачи мяча; • техника ведения и перед. 					
16	<ul style="list-style-type: none"> • техника ведения и передач в эстафетах; • тактические действия; • учебная игра. 	1			22.10.2024	
17	Коррекция осанки и телосложения. Двухсторонняя игра с применением разученных технических приёмов.	1			11..11.2024	
18	1.Технические действия игроков передачи мяча в движении после ведения, эстафеты, сочетание изученных действий ; работа в парах, в группах. 2.Броски мяча. 3.Учебная игра.	1			12.11.2024	
19	1.Технические действия игроков передачи мяча в движении после ведения, эстафеты, сочетание изученных действий ; работа в парах, в группах. 2.Броски мяча. 3.Учебная игра.	1			18.11.2024	
20	Восстановительный массаж. Двухсторонняя игра с применением разученных технических приёмов.	1			19.11.2024	
21	1.Технические действия игроков: вырывание, выбивание и накрывание мяча; перехваты мяча во время передач, во время ведения. 2.Броски мяча в кольцо: броски из различных мест, ловля мяча от щита; штрафной бросок;	1			25.11.2024	

	броски мяча в кольцо в движении в прыжке. Учебная игра					
22	1.Технические действия игроков: вырывание, выбивание и накрывание мяча; перехваты мяча во время передач, во время ведения. 2.Броски мяча в кольцо: броски из различных мест, ловля мяча от щита; штрафной бросок; броски мяча в кольцо в движении в прыжке. Учебная игра	1			26.11.2024	
23	Составление плана занятий спортивной подготовкой. Двухсторонняя игра с применением разученных технических приёмов.	1			02.12.2024	
24	Защита. 1.Тактические действия игроков: Игра в защите, атака быстрым прорывом, передвижения игроков в защите. 2.Учебная игра на одно кольцо. 3.Двухсторонняя игра.	1			03.12.2024	
25	Защита. 1.Тактические действия игроков: Игра в защите, атака быстрым прорывом, передвижения игроков в защите. 2.Учебная игра на одно кольцо. 3.Двухсторонняя игра.	1			09.12.2024	
26	Содержание занятий. Двухсторонняя игра с применением разученных технических приёмов.	1			10.12.2024	
27	«Баскетбол» 1.Тактические действия игроков: Игра в нападении,	1			16.12.2024	http://Resh.edu.ru/

	<p>передвижения игроков в нападении, броски в кольцо с разных дистанций, овладение техникой бросков и передач, освоение техники ведения мяча.</p> <p>2. Учебная игра на одно кольцо.</p> <p>3. Двусторонняя игра.</p>					
28	<p>«Баскетбол» 1. Тактические действия игроков: Игра в нападении, передвижения игроков в нападении, броски в кольцо с разных дистанций, овладение техникой бросков и передач, освоение техники ведения мяча.</p> <p>2. Учебная игра на одно кольцо.</p> <p>3. Двусторонняя игра.</p>	1			17.12.2024	
29	<p>Самонаблюдение во время занятий.</p> <p>Двухсторонняя игра с применением разученных технических приёмов.</p>	1	1		23.12.2024	
30	<p>1. Инструктаж по ТБ.</p> <p>2. Технические действия игроков: Упражнения с волейбольным мячом: стойки и перемещения игрока, освоение техники приёмов и передач мяча, прием снизу, передача двумя руками сверху.</p> <p>Упражнения в парах.</p>	1			24.12.2024	
31	<p>. Технические действия игроков: Упражнения с волейбольным мячом: стойки и перемещения игрока, освоение</p>	1			28.12.2024	

	техники приёмов и передач мяча, прием снизу, передача двумя руками сверху. Упражнения в парах.					
32	1.Освоение техники приёмов и передач. Работа через сетку, работа в группах, игра в кругу по 5-6 человек. 2.Двусторонняя учебная игра с применением изученных технических действий и приёмов.	1			13.01.2025	http://Resh.edu.ru/
33	1.Освоение техники приёмов и передач. Работа через сетку, работа в группах, игра в кругу по 5-6 человек. 2.Двусторонняя учебная игра с применением изученных технических действий и приёмов.	1			14.01.2025	
34	1.Освоение техники выполнения верхней прямой подачи. Работа в парах, работа через сетку. 2.Двусторонняя учебная игра	1			20.01.2025	
35	1.Освоение техники выполнения верхней прямой подачи. Работа в парах, работа через сетку. 2.Двусторонняя учебная игра	1			21.01.2025	
36	1.Совершенствование техники приемов и передач. 2.Нападающий удар: Техника выполнения, упражнения для разучивания, работа в парах. 3.Тактические действия игроков. 4.Двухсторонняя игра.	1			27.01.2025	

37	1.Совершенствование техники приемов и передач. 2.Нападающий удар: Техника выполнения, упражнения для разучивания, работа в парах. 3.Тактические действия игроков. 4.Двухсторонняя игра.	1			28.01.2025	
38	1.Совершенствование техники приемов и передач. 2.Нападающий удар: Техника выполнения, упражнения для разучивания, работа в парах. 3.Тактические действия игроков. 4.Двухсторонняя игра.	1			03.02.2025	
39	1.Совершенствование техники приемов и передач. 2.Обучение блокированию нападающего удара: индивидуальное блокирование, работа в парах. 3.Тактические действия игроков. 4.Двухсторонняя игра.	1			04.02.2025	
40	1.Совершенствование техники приемов и передач. 2.Обучение блокированию нападающего удара: индивидуальное блокирование, работа в парах. 3.Тактические действия игроков. 4.Двухсторонняя игра.	1			10.02.2025	
41	1.Совершенствование техники приемов и передач. 2.Обучение блокированию нападающего удара: индивидуальное блокирование, работа в парах. 3.Тактические действия игроков.	1			11.02.2025	

	4.Двухсторонняя игра.					
42	Как учитывать индивидуальные особенности при составлении планов тренировочных занятий. Сочетание изученных технических и тактических действий в двусторонней игре.	1			17.02.2025	
43	Как учитывать индивидуальные особенности при составлении планов тренировочных занятий. Сочетание изученных технических и тактических действий в двусторонней игре.	1			18.02.2025	
44	1.Подтягивание на перекладине.(оценка) 2.Акробатические упражнения . 3.Лазание по канату	1			24.02.2025	
45	1.Лазание по канату. (оценка). 2.Акробатические упражнения.(оценка)	1			25.02.2025	
46	1.Лазание по канату. (оценка). 2.Акробатические упражнения.(оценка)	1			03.03.2025	
47	1.опорные прыжки через г. козла.(оценка) 2.Упражнения на перекладине .	1			04.03.2025	
48	1.опорные прыжки через г. козла.(оценка) 2.Упражнения на перекладине . 3.Упражнения на перекладине (м), (оценка).	1			10.03.2025	
49	1.опорные прыжки через г. козла.(оценка) 2.Упражнения на перекладине .	1			11.03.2025	

50	Передача мячПоказатели повышения нагрузки между тренировочными циклами. Спортивная игра «Волейбол». Двухсторонняя игра	1			17.03.2025	
51	Показатели повышения нагрузки между тренировочными циклами. Спортивная игра «Волейбол». Двухсторонняя игра	1	1		18.03.2025	http://Resh.edu.ru/
52	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Спортивная игра «Баскетбол». Двухсторонняя игра. Передача мяча одной рукой снизу	1			07.04.2025	
53	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Спортивная игра «Баскетбол». Двухсторонняя игра. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			08.04.2025	
54	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Развитие выносливости. Равномерный бег(10мин.), бег в среднем темпе с переходами на шаг(200*100м.), техника бега на длинные дистанции.	1			14.04.2025	
55	Развитие выносливости. Адаптивная и лечебная физическая культура. Бег по пересечённой местности до 2-х км.	1			15.04.2025	http://Resh.edu.ru/
56	Спортивная подготовка. Развитие выносливости. Бег на дистанцию 1000метров.(оценка).	1			21.04.2025	
57	Физическая Культура в современном	1			22..04	

	обществе. 1.Развитие скоростных качеств. Стартовый разбег, техника бега на короткие дистанции, бег на короткие дистанции 30м.,60м. 2.Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места, многоскоки. 3.Развитие скоростной выносливости. Эстафетный бег.					
58	Физическая Культура в современном обществе. 1.Развитие скоростных качеств. Стартовый разбег, техника бега на короткие дистанции, бег на короткие дистанции 30м.,60м. 2.Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места, многоскоки. 3.Развитие скоростной выносливости. Эстафетный бег.	1			28.04.2025	
59	Формы занятий оздоровительной физической культурой. 1.Бег на дистанцию 30м.(оценка), эстафетный бег. 2.Прыжки в длину с места, многоскоки.	1			29.04.2025	
60	1.Развитие скоростной выносливости. Бег с максимальной скоростью на дистанцию до 80м. 2.Прыжок в длину с места.(оценка)	1			05.05.2025	
61	Виды физической подготовки. 1. Беговые упражнения на короткие дистанции до 15-20 метров, челночный	1			6 05.05.2025	

	бег 3*10м. 2. Бег на дистанцию 60м. (оценка).					
62	1. Челночный бег 310м. (оценка), 410 м, 6*10м. 2. Техника метания малого мяча на дальность.	1			12.05.2025	
63	1. Метание мяча на дальность. 2. Челночный бег 6*10 метров. (оценка)	1			13.05.2025	http://Resh.edu.ru/
64	1. Техника прыжка в длину с разбега, прыжки в длину с разбега. 2. Метание малого мяча на дальность. (оценка)	1			19.05.2025	
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			20.05.2025	
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1				
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	1			http://Resh.edu.ru/
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				

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 Стартовый разбег, техника бега на короткие дистанции, бег на короткие дистанции 30м.,60м. 2.Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места, многоскоки. 3.Развитие скоростной выносливости. Эстафетный бег.	1			02.09.2024	http://Resh.edu.ru/
2	Туристские походы как форма активного отдыха . 2.Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места, многоскоки. 3.Развитие скоростной выносливости. Эстафетный бег.	1			05.09.2024	
3	Профессионально-прикладная физическая культура Стартовый разбег, техника бега на короткие	1			09.09.2024	

	<p>дистанции, бег на короткие дистанции 30м.,60м.</p> <p>2.Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места, многоскоки.</p> <p>3.Развитие скоростной выносливости. Эстафетный бег.</p>					
4	<p>Восстановительный массаж</p> <p>Формы занятий оздоровительной физической культурой.</p> <p>1.Бег на дистанцию 30м.(оценка), эстафетный бег. 2.Прыжки в длину с места, многоскоки</p>	1			12.09.2024	
5	<p>Восстановительный массаж.Развитие скоростной выносливости.</p> <p>Бег с максимальной скоростью на дистанцию до 80м.</p>	1			16.09.2024	
6	<p>Банные процедуры Беговые упражнения на короткие дистанции до 15-20 метров, челночный бег 3*10м.</p> <p>2. Бег на дистанцию 60м. (оценка).</p>	1			19.09.2024	
7	Измерение	1			23.09.2024	

	<p>функциональных резервов организма 1.Челночный бег 310м.(оценка),410 м, 6*10м.</p> <p>2.Техника метания малого мяча на дальность</p>					
8	<p>Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха</p> <p>1. Метание мяча на дальность.</p> <p>2. Челночный бег 6*10 метров.(оценка)</p>	1			26.09.2024	
9	<p>Занятия физической культурой и режим питания</p> <p>.Техника прыжка в длину с разбега, прыжки в длину с разбега. .Метание малого мяча на дальность</p>	1			30.09.2024	http://Resh.edu.ru/
10	<p>Упражнения для снижения избыточной массы тела</p> <p>1.Прыжки в длину с разбега.(оценка). 2.Гладкий бег на дистанцию до 1000м.</p>	1			03.10.2024	
11	<p>Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся</p> <p>Равномерный</p>	1			07.10.2024	

	бег(10мин.), бег в среднем темпе с переходами на шаг(200*100м.), техника бега на длинные дистанции.					
12	Спортивная подготовка. Развитие выносливости. Бег на дистанцию 1000метров.(оценка).	1			10.10.2024	
13	Развитие выносливости. Адаптивная и лечебная физическая культура. Бег в среднем и медленном темпе с переходами на шаг на длинную дистанцию.	1			14.10.2024	
14	Бег по пересечённой местности с переходами на шаг до 2-х км.	1			17.10.2024	
15	<p>1. Спортивная игра «Баскетбол»: инструктаж по Т.Б.</p> <ul style="list-style-type: none"> • овладение техникой передвижения, стойки игрока; - повороты с мячом на месте; • овладение ловли и передачи мяча; • техника ведения и передач в 	1			21.10.2024	

	<p>эстафетах;</p> <ul style="list-style-type: none"> • тактические действия; • учебная игра. 					
16	<p>1. Спортивная игра «Баскетбол»: инструктаж .</p> <ul style="list-style-type: none"> • овладение техникой передвижения, стойки игрока; - повороты с мячом на месте; • овладение ловли и передачи мяча; • техника ведения и передач в эстафетах; • тактические действия; • учебная игра. 	1			24.10.2024	http://Resh.edu.ru/
17	<p>Коррекция осанки и телосложения. Двухсторонняя игра с применением разученных технических приёмов.</p>	1			07.11.2024	
18	<p>1. Технические действия игроков передачи мяча в движении после ведения, эстафеты, сочетание</p>	1			11.11.2024	

	изученных действий ; работа в парах, в группах. 2.Броски мяча. 3.Учебная игра.					
19	1.Технические действия игроков передачи мяча в движении после ведения, эстафеты, сочетание изученных действий ; работа в парах, в группах. 2.Броски мяча. 3.Учебная игра.	1			14.11.2024	
20	Восстановительный массаж. Двухсторонняя игра с применением разученных технических приёмов.	1			18.11.2023	
21	1.Технические действия игроков: вырывание, выбивание и накрывание мяча; перехваты мяча во время передач, во время ведения. 2.Броски мяча в кольцо: броски из различных мест, ловля мяча от щита; штрафной бросок; броски мяча в кольцо в движении в прыжке. Учебная игра	1			21.11.2024	

22	1. Технические действия игроков: вырывание, выбивание и накрывание мяча; перехваты мяча во время передач, во время ведения. 2. Броски мяча в кольцо: броски из различных мест, ловля мяча от щита; штрафной бросок; броски мяча в кольцо в движении в прыжке. Учебная игра	1			25.11.2024	
23	Составление плана занятий спортивной подготовкой. Двухсторонняя игра с применением разученных технических приёмов.	1			28.11.2024	
24	Защита. 1. Тактические действия игроков: Игра в защите, атака быстрым прорывом, передвижения игроков в защите. 2. Учебная игра на одно кольцо. 3. Двухсторонняя игра.	1			02.12.2024	
25	Защита. 1. Тактические действия игроков: Игра в защите, атака быстрым прорывом, передвижения	1			05.12.2024	

	игроков в защите. 2. Учебная игра на одно кольцо. 3. Двухсторонняя игра.					
26	Содержание занятий. Двухсторонняя игра с применением разученных технических приёмов.	1			09.12.2024	
27	«Баскетбол» 1. Тактические действия игроков: Игра в нападении, передвижения игроков в нападении, броски в кольцо с разных дистанций, овладение техникой бросков и передач, освоение техники ведения мяча. 2. Учебная игра на одно кольцо. 3. Двухсторонняя игра.	1			12.12.2024	
28	«Баскетбол» 1. Тактические действия игроков: Игра в нападении, передвижения игроков в нападении, броски в кольцо с разных дистанций, овладение техникой бросков и передач, освоение техники ведения мяча. 2. Учебная игра на одно кольцо.	1			16.12.2024	

	3.Двусторонняя игра.					
29	Самонаблюдение во время занятий. Двухсторонняя игра с применением разученных технических приёмов.	1			19.12.2024	http://Resh.edu.ru/
30	1. Инструктаж по ТБ. 2.Технические действия игроков: Упражнения с волейбольным мячом: стойки и перемещения игрока, освоение техники приёмов и передач мяча, прием снизу, передача двумя руками сверху. Упражнения в парах	1			23.12.2024	
31	. Технические действия игроков: Упражнения с волейбольным мячом: стойки и перемещения игрока, освоение техники приёмов и передач мяча, прием снизу, передача двумя руками сверху.	1			26.12.2024	

	Упражнения в парах					
32	1.Освоение техники приёмов и передач. Работа через сетку, работа в группах, игра в кругу по 5-6 человек. 2.Двусторонняя учебная игра с применением изученных технических действий и приёмов	1			28.12.2024	
33	1.Освоение техники приёмов и передач. Работа через сетку, работа в группах, игра в кругу по 5-6 человек. 2.Двусторонняя учебная игра с применением изученных технических действий и приёмов	1			0901.2025	
34	1.Освоение техники выполнения верхней прямой подачи. Работа в парах, работа через сетку. 2.Двусторонняя учебная игра.	1			13.01.2025	
35	1.Освоение техники выполнения верхней прямой подачи. Работа в парах, работа через сетку.	1			16.01.2025	

	2.Двусторонняя учебная игра.					
36	1.Совершенствование техники приемов и передач. 2.Нападающий удар: Техника выполнения, упражнения для разучивания, работа в парах. 3.Тактические действия игроков. 4.Двухсторонняя игра	1			20.01.2025	
37	1.Совершенствование техники приемов и передач. 2.Нападающий удар: Техника выполнения, упражнения для разучивания, работа в парах. 3.Тактические действия игроков. 4.Двухсторонняя игра	1			23.01.2025	
38	1.Совершенствование техники приемов и передач. 2.Нападающий удар: Техника выполнения, упражнения для разучивания, работа в парах. 3.Тактические действия игроков. 4.Двухсторонняя игра	1			27.01.2025	

39	1.Совершенствование техники приемов и передач. 2.Обучение блокированию нападающего удара: индивидуальное блокирование, работа в парах. 3.Тактические действия игроков. 4.Двухсторонняя игра.	1			30.01.2025	
40	1.Совершенствование техники приемов и передач. 2.Обучение блокированию нападающего удара: индивидуальное блокирование, работа в парах. 3.Тактические действия игроков. 4.Двухсторонняя игра.	1			03.02.2025	http://Resh.edu.ru/
41	1.Совершенствование техники приемов и передач. 2.Обучение блокированию нападающего удара: индивидуальное блокирование, работа в парах. 3.Тактические действия игроков. 4.Двухсторонняя игра.	1			06.02.2025	http://Resh.edu.ru/
42	индивидуальные особенности при	1			10.02.2025	

	составлении планов тренировочных занятий. Сочетание изученных технических и тактических действий в двусторонней игре.					
43	индивидуальные особенности при составлении планов тренировочных занятий. Сочетание изученных технических и тактических действий в двусторонней игре.	1			13.02.2025	
44	1.Подтягивание на перекладине.(оценка) 2.Акробатические упражнения . 3.Лазание по канату	1			17.02.2025	
45	1.Лазание по канату. (оценка). 2.Акробатические упражнения.(оценка) 3.Опорные прыжки через гимнастического козла.	1			20.02.2025	
46	1.Лазание по канату. (оценка). 2.Акробатические упражнения.(оценка) 3.Опорные прыжки через гимнастического козла.	1			24.02.2025	

47	<p>1.опорные прыжки через г. козла.(оценка)</p> <p>2.Упражнения на перекладине .</p> <p>1.Упражнения на перекладине (м), (оценка).</p>	1			27.02.2025	
48	<p>1.опорные прыжки через г. козла.(оценка)</p> <p>2.Упражнения на перекладине .</p> <p>1.Упражнения на перекладине (м), (оценка).</p>	1			03.03.2025	
49	<p>1.опорные прыжки через г. козла.(оценка)</p> <p>2.Упражнения на перекладине .</p> <p>1.Упражнения на перекладине (м), (оценка).</p>	1			06.03.2025	
50	<p>Показатели повышения нагрузки между тренировочными циклами.</p> <p>Спортивная игра «Волейбол».</p> <p>Двухсторонняя игра.</p>	1			10.03.2025	
51	<p>Показатели повышения нагрузки между тренировочными циклами.</p> <p>Спортивная игра «Волейбол».</p>	1			13.03.2025	

	Двухсторонняя игра.					
52	Приемы и броски мяча после ведения Физкультурно-оздоровительная деятельность. Спортивная игра «Баскетбол». Двухсторонняя игра.	1			17.03.2025	
53	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника Физкультурно-оздоровительная деятельность. Спортивная игра «Баскетбол». Двухсторонняя игра.	1			20.03.2025	
54	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Развитие выносливости. Равномерный бег(10мин.), бег в среднем темпе с переходами на шаг(200*100м.), техника бега на длинные дистанции.	1			03.04.2025	
55	Спортивная подготовка. Развитие выносливости. Бег на дистанцию 1000метров.(оценка).	1			07.04.2025	
56	Развитие выносливости.	1			10.04.2025	

	Адаптивная и лечебная физическая культура. Бег по пересечённой местности до 2-х км.					
57	Стартовый разбег, техника бега на короткие дистанции, бег на короткие дистанции 30м.,60м. 2.Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места, многоскоки. 3.Развитие скоростной выносливости. Эстафетный бег.	1			14.04.2025	
58	Стартовый разбег, техника бега на короткие дистанции, бег на короткие дистанции 30м.,60м. 2.Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места, многоскоки. 3.Развитие скоростной выносливости. Эстафетный бег.	1			17.04.2025	
59	Формы занятий оздоровительной физической культурой. 1.Бег на дистанцию 30м.(оценка), эстафетный	1			21.04.2025	http://Resh.edu.ru/

	бег. 2.Прыжки в длину с места, многоскоки.					
60	Виды физической подготовки. 1. Беговые упражнения на короткие дистанции до 15-20 метров, челночный бег 3*10м. 2. Бег на дистанцию 60м. (оценка).	1			24.04.2025	
61	.Развитие скоростной выносливости. Бег с максимальной скоростью на дистанцию до 80м. 2.Прыжок в длину с места.(оценка)	1			28.04.2025	
62	1.Челночный бег 310м.(оценка),410 м, 6*10м. 2.Техника метания малого мяча на дальность.	1			05.05.2025	
63	1. Метание мяча на дальность. 2. Челночный бег 6*10 метров.(оценка)	1			12.05.2025	http://Resh.edu.ru/
64	1.Техника прыжка в длину с разбега, прыжки в длину с разбега. 2.Метание малого мяча на дальность.(оценка)	1			.15.05.2025	
65	1.Прыжки в длину с	1			19.05.2025	http://Resh.edu.ru/

	разбега. 2.Эстафетный бег.					
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1			22.05.2025	
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

• Физическая культура, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»

Физическая культура, 8-9 классы.В.Н.Лях. Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

<http://Resh.edu.ru/>

