

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области

**Муниципальное казенное учреждение "Комитет по образованию
администрации муниципального образования "Заларинский район"**

МБОУ Новочеремховская ООШ

РАССМОТРЕНО

На педагогическом
совете.

Протокол №2 от «02» 09
2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УР

Т.В.Раскаткина
Протокол №1 от «28» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

О.С.Фрай
Приказ №115 от «30» 08
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По факультативу (офп)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5-9 классов

С, Новочеремхово 2024-2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре (факультатив) 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, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. 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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 5КЛАСС

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 проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. 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. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

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 проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. 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. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

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.

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.

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.

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.

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. 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.

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.

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 *в5- 6 классах* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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);

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 8-9 классах** 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;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

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);

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

5 КЛАСС

| № п/ п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изуче ния | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|--------------|--|------------------|---------------------------|----------------------------|----------------------|---|
| | | Все го | Контрол ьные работы | Практиче ские работы | | |
| 1 | ТБ во время занятий спортивными играми. Передача баскетбольного мяча после отскока от пола. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/ |
| 2 | Передача баскетбольного мяча после отскока от пола. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/ |
| 3 | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками снизу после ведения | 1 | | 1 | | |
| 4 | Ведение мяча на месте и в движение | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/ |
| 5 | Учебная игра с личной защитой | 1 | | 1 | | |
| 6 | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движение | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/ |
| 7 | Бросок мяча в корзину после ведения мяча | 1 | | 1 | | |
| 8 | Бросок мяча в корзину после ведения мяча | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/ |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|---|--|---|
| 9 | Передача мяча одной от плеча , после ведения мяча | 1 | | 1 | | |
| 10 | Ведение мяча на месте и в движение по прямой. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/ |
| 11 | Учебная игра с личной защитой | 1 | | 1 | | |
| 12 | Действие игроков в защите и нападении | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/ |
| 13 | Действие игроков в защите и нападении | 1 | | 1 | | |
| 14 | Ловля мяча после отскока от щита | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/ |
| 15 | Ловля мяча после передачи | 1 | | 1 | | |
| 16 | Ловля мяча после передачи | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/ |
| 17 | Броски мяча по кольцу после передачи | 1 | | 1 | | |
| 18 | Учебная игра с личной защитой | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/ |
| 19 | Броски мяча по кольцу после передачи | 1 | | 1 | | |
| 20 | Игровая деятельность с использованием | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613 |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|---|--|---|
| | ем разученных технических баскетбольны х приёмов | | | | | |
| 21 | Бросок мяча в корзину со штрафных | 1 | | 1 | | |
| 22 | Ведение два шага бросок в кольцо | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613 |
| 23 | Ведение два шага бросок в кольцо | 1 | | 1 | | |
| 24 | Игра в быстром прорыве | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613 |
| 25 | Учебная игра с личной защитой | 1 | | 1 | | |
| 26 | Бросок баскетбольно го мяча в корзину двумя руками в прыжке | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613 |
| 27 | Повторение перемещения в стойке баскетболист а, передвижени я с мячом. | 1 | | 1 | | |
| 28 | Повторение перемещения в стойке баскетболист а, передвижени я с мячом. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613 |
| 29 | Разучивание игровых комбинаций в | 1 | | 1 | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|---|--|---|
| | нападении. Тактика игры баскетбол в нападении. | | | | | |
| 30 | Совершенство ование игровых комбинаций в нападении. Тактика игры баскетбол в нападении. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613 |
| 31 | Игровая деятельность с использовани ем разученных технических баскетбольны х приёмов | 1 | | 1 | | |
| 32 | Учебно- тренировочная игра | 1 | | 1 | | |
| 33 | Учебная игра с личной защитой | 1 | | 1 | | |

6 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|----------|--|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | ТБ во время занятий спортивными играми. Передача баскетбольного мяча после отскока от пола. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/ |
| 2 | Передача баскетбольного мяча после отскока от пола. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/ |
| 3 | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками снизу после ведения | 1 | | 1 | | |
| 4 | Ведение мяча на месте и в движение | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/ |
| 5 | Учебная игра с личной защитой | 1 | | 1 | | |
| 6 | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движение | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/ |
| 7 | Бросок мяча в корзину после ведения мяча | 1 | | 1 | | |
| 8 | Бросок мяча в корзину после ведения мяча | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/ |
| 9 | Передача мяча одной от плеча , после ведения мяча | 1 | | 1 | | |
| 10 | Ведение мяча на месте и в | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/ |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|---|--|---|
| | движение по прямой. | | | | | |
| 11 | Учебная игра с личной защитой | 1 | | 1 | | |
| 12 | Действие игроков в защите и нападении | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/ |
| 13 | Действие игроков в защите и нападении | 1 | | 1 | | |
| 14 | Ловля мяча после отскока от щита | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/ |
| 15 | Ловля мяча после передачи | 1 | | 1 | | |
| 16 | Ловля мяча после передачи | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/ |
| 17 | Броски мяча по кольцу после передачи | 1 | | 1 | | |
| 18 | Учебная игра с личной защитой | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/ |
| 19 | Броски мяча по кольцу после передачи | 1 | | 1 | | |
| 20 | Игровая деятельность с использованием разученных технических баскетбольных приёмов | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613 |
| 21 | Бросок мяча в корзину со штрафных | 1 | | 1 | | |
| 22 | Ведение два шага бросок в кольцо | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613 |
| 23 | Ведение два шага бросок в кольцо | 1 | | 1 | | |
| 24 | Игра в быстром прорыве | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613 |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|---|--|---|
| 25 | Учебная игра с личной защитой | 1 | | 1 | | |
| 26 | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками в прыжке | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613 |
| 27 | Повторение перемещения в стойке баскетболиста, передвижения с мячом. | 1 | | 1 | | |
| 28 | Повторение перемещения в стойке баскетболиста, передвижения с мячом. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613 |
| 29 | Разучивание игровых комбинаций в нападении. Тактика игры баскетбол в нападении. | 1 | | 1 | | |
| 30 | Совершенствование игровых комбинаций в нападении. Тактика игры баскетбол в нападении. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613 |
| 31 | Игровая деятельность с использованием разученных технических баскетбольных приёмов | 1 | | 1 | | |
| 32 | Учебно-тренировочная игра | 1 | | 1 | | |
| 33 | Учебная игра с личной защитой | 1 | | 1 | | |

7 класс

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|---|------------------|--------------------|---------------------|---------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | ТБ во время занятий спортивными играми. Верхняя прямая подача мяча | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/ |
| 2 | Верхняя прямая подача волейбольного мяча | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/ |
| 3 | Передача мяча через сетку двумя руками сверху | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/start/ |
| 4 | Перевод волейбольного мяча за голову | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/ |
| 5 | Игровая деятельность с использованием разученных технических волейбольных приёмов | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/ |
| 6 | Средние и длинные передачи волейбольного мяча по прямой и диагонали. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/ |
| 7 | Контроль - верхняя передача мяча двумя руками над собой. Правила соревнований в волейбол. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/ |
| 8 | Прием мяча сверху двумя руками | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/ |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|---|--|---|
| 9 | Прием и передача мяча сверху и низу | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/ |
| 10 | Прием и передача мяча сверху и низу | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/ |
| 11 | Передача мяча из зоны №3 в зону№2,4 | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3104/start/ |
| 12 | Техника нападающего удара | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3196/start/ |
| 13 | Техника нападающего удара | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3103/start/ |
| 14 | Одиночное блокирование мяча | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/start/ |
| 15 | Игровая деятельность с использованием разученных технических волейбольных приёмов | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3195/start/ |
| 16 | Средние и длинные передачи волейбольного мяча по прямой и диагонали. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3113/start/ |
| 17 | Нижняя передача мяча двумя руками. Повт. техника нижней прямой подачи. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3114/start/ |
| 18 | Стойка игрока и перемещение по площадке | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/ |
| 19 | Прием и передача мяча в парах и тройках | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/start/ |
| 20 | Прием и передача мяча в парах в движение | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/ |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|---|--|---|
| 21 | Прием и передача мяча в парах в движение | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/start/ |
| 22 | Верхняя прямая подача мяча | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/ |
| 23 | Нападающий удар, блокирование | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/ |
| 24 | Нападающий удар, блокирование | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/ |
| 25 | Длинная передача мяча с низу | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/ |
| 26 | Прием мяча после подачи мяча | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/ |
| 27 | Прием мяча после подачи мяча | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/ |
| 28 | Игровая деятельность с использованием разученных технических волейбольных приёмов | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/ |
| 29 | Игровая деятельность с использованием разученных технических волейбольных приёмов | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/ |
| 30 | Верхняя и нижняя подача мяча | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/ |
| 31 | Передача мяча сверху через сетку | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/ |
| 32 | Учебно –тренировочная игра волейбол | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/ |
| 33 | Учебно –тренировочная игра волейбол | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/ |
| 34 | Учебно –тренировочная игра | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/ |

8 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|----------|---|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | ТБ во время занятий спортивными играми. Прямой нападающий удар через сетку. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/ |
| 2 | Тактические действия волейболиста в защите | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/start/ |
| 3 | Тактические действия волейболиста в нападение | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/ |
| 4 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов в волейболе | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/ |
| 5 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов в волейболе | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/ |
| 6 | Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Правила соревнований в волейбол. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/ |
| 7 | Передача мяча из зоны№5.бв зону№2,4 | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/ |
| 8 | Передача мяча иззоны№1,5 в зону№3 | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/ |
| 9 | Нападающий удар ,блокирование | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/ |
| 10 | Блокирование мяча одиночное и | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/ |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|---|--|---|
| | парное | | | | | |
| 11 | Прием мяча после подачи мяча | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/ |
| 12 | Верхняя передача мяча через сетку | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/ |
| 13 | Верхняя прямая подача мяча | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/ |
| 14 | Верхняя прямая подача мяча по номерам | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/ |
| 15 | Учебно-тренировочная игра в волейбол | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/ |
| 16 | Учебно-тренировочная игра в волейбол | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/ |
| 17 | Учебно-тренировочная игра в волейбол | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/ |
| 18 | ТБ во время занятий спортивными играми. Повороты с мячом на месте | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/ |
| 19 | Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. профилактика умственного перенапряжения | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/ |
| 20 | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками в прыжке | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3222/start/ |
| 21 | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками в прыжке | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/ |
| 22 | Тактические действия в нападении | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3222/start/ |
| 23 | Повороты с мячом на месте и в | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/ |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|---|--|---|
| | движение | | | | | |
| 24 | Тактические действия в нападении | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/start/ |
| 25 | Тактические действия в нападении и в защите | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3222/start/ |
| 26 | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/ |
| 27 | Ведение мяча в движение с изменением направления | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/ |
| 28 | Ведение мяча в движение с изменением направления и скорости движения | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/ |
| 29 | Броски мяча со средних дистанций | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/ |
| 30 | Штрафные броски | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/ |
| 31 | Быстрый прорыв игра в защите. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/start/ |
| 32 | Учебно-тренировочная игра баскетбол | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/ |
| 33 | Учебно-тренировочная игра баскетбол | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/start/ |
| 34 | Учебно-тренировочная игра баскетбол | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/ |

9КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|----------|---|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | ТБ во время занятий спортивными играми. Прямой нападающий удар через сетку. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/ |
| 2 | Тактические действия волейболиста в защите | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/start/ |
| 3 | Тактические действия волейболиста в нападение | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/ |
| 4 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов в волейболе | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/ |
| 5 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов в волейболе | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/ |
| 6 | Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Правила соревнований в волейбол. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/ |
| 7 | Передача мяча из зоны№5.6в зону№2,4 | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/ |
| 8 | Передача мяча иззоны№1,5 в зону№3 | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/ |
| 9 | Нападающий удар ,блокирование | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/ |
| 10 | Блокирование мяча одиночное и | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/ |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|---|--|---|
| | парное | | | | | |
| 11 | Прием мяча после подачи мяча | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/ |
| 12 | Верхняя передача мяча через сетку | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/ |
| 13 | Верхняя прямая подача мяча | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/ |
| 14 | Верхняя прямая подача мяча по номерам | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/ |
| 15 | Учебно-тренировочная игра в волейбол | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/ |
| 16 | Учебно-тренировочная игра в волейбол | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/ |
| 17 | Учебно-тренировочная игра в волейбол | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/ |
| 18 | ТБ во время занятий спортивными играми. Повороты с мячом на месте | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/ |
| 19 | Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. профилактика умственного перенапряжения | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/ |
| 20 | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками в прыжке | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3222/start/ |
| 21 | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками в прыжке | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/ |
| 22 | Тактические действия в нападении | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3222/start/ |
| 23 | Повороты с мячом на месте и в | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/ |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|---|--|---|
| | движение | | | | | |
| 24 | Тактические действия в нападении | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/start/ |
| 25 | Тактические действия в нападении и в защите | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3222/start/ |
| 26 | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/ |
| 27 | Ведение мяча в движение с изменением направления | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/ |
| 28 | Ведение мяча в движение с изменением направления и скорости движения | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/ |
| 29 | Броски мяча со средних дистанций | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/ |
| 30 | Штрафные броски | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/ |
| 31 | Быстрый прорыв игра в защите. | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/start/ |
| 32 | Учебно-тренировочная игра баскетбол | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/ |
| 33 | Учебно-тренировочная игра баскетбол | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/start/ |
| 34 | Учебно-тренировочная игра баскетбол | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/ |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Виленский М. А. Физическая культура: 5-6-7й класс: учебник, 12-е издание, переработанное. Москва: «Просвещение». 2022

Лях В. И. Физическая культура 8-9-е классы: учебник для образовательных организаций, 10-е издание, переработанное. Москва: «Просвещение». 2021

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Лях В. И. Уроки физической культуры. Методические рекомендации 5-7 классы — Москва: Просвещение.

Лях В.И. Уроки физической культуры. Методические рекомендации 8-9 классы — Москва: Просвещение.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- ФГИС Моя школа (<https://myschool.edu.ru>)
- Российская электронная школа (<https://resh.edu.ru/>)
- ВФСК ГТО (<https://www.gto.ru/?ysclid=lm6776zhtl906494896>)
- ГТО76.пф (<https://гто76.пф/?ysclid=lm67a3zc1473668165>)