



Общеобразовательное частное учреждение "Частная школа "ЛИВИНГСТОН"  
ООЧУ "Частная школа "ЛИВИНГСТОН"

Место нахождения: Российская Федерация, Московская область, г.о. Мытищи,  
с.Троицкое, ул. Московская, д.24А ОГРН 10350055041537 ИНН 5029046624

Тел: +7-985-485-55-15

E-mail: livingstonschool.ru@gmail.com

Тел: +7-499-444-62-97

www.livingstonschool.ru

РАССМОТРЕНО

Заместитель директора

В.С. Колесников

Приказ № 01-08/334  
от «23» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет

Приказ № 01-08/334  
от «23» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



О.Б. Койдан

Приказ № 01-08/334  
от «23» августа 2023 г..

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности  
«Спортландия»

модуль «Я и мое здоровье»

для обучающихся 5-9 классов

с. Троицкое 2023 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортландия» разработана по спортивно - оздоровительному направлению развития личности в соответствии ФГОС. Выбор данного направления развития личности сделан с учётом интересов и запросов обучающихся и их родителей.

Актуальность программы определяется крайне высоким уровнем патологии здоровья школьников, что указывает на приоритетность решения проблемы здоровья подрастающего поколения для современной школы. Практика показывает, что решить данную проблему одной медицине не под силу. Формирование всесторонне развитой личности – важная задача школы. Современные дети и подростки часто не имеют четкого представления о закономерностях процессов, протекающих в их собственном организме, о принципах здорового образа жизни, в том числе, о научных основах труда и отдыха, путях предупреждения, способах поддержания высокого уровня работоспособности, культуре физической деятельности. Они не обладают всеми теми знаниями, значимость которых особенно возросла в настоящее время в связи с увеличением нервно-психических нагрузок и сложной экологической обстановкой. Поэтому так важно, чтобы навыки здорового образа жизни формировались в школе. В обращении президента РФ к Федеральному Собранию одним из важных аспектов в образовании выделено здоровье, поэтому реализация именно этой программы внесёт свою лепту в воспитание здорового образа жизни подрастающего поколения.

Отличительными особенностями и новизной программы «Спортландия» является связь теории с практикой, целенаправленность и последовательность деятельности (от простого к сложному), формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

Целью программы является формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика

Реализация программы обеспечивает решение следующих задач:

формирование у детей мотивационной сферы к физическому развитию, безопасной жизни; профилактика вредных привычек;

расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;

формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды деятельности

отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:

формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре, и традициям других народов.

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания.

Принимая во встёт динамику состояния здоровья обучающихся в школе, на заседании педагогического совета принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению для обучающихся 5-9 классов.

Программа «Спортландия» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей.

Курс введён в часть учебного плана, формируемого участниками образовательного процесса в

рамках спортивно-оздоровительного направления.

Новизна данной программы определена федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Программа внеурочной деятельности «Спортландия» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола и достаётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

## **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

- стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической,

интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

### **Способы проверки результатов**

- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);
- анкетирование;
  - участие в соревнованиях;
  - сохранность контингента;
  - анализ уровня заболеваемости воспитанников.

## **МЕСТО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортландия» предназначена для обучающихся 5–9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 2 час в неделю с 5 по 9 класс, всего 340 часов в год.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е 45минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

## 5 класс

### Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий.

Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

### Баскетбол

1. *Основы знаний.* Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. *Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

### Волейбол

1. *Основы знаний.* Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка

2. *Специальная подготовка.* Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения.

Перебрасывание мяча партнеру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

### Футбол

1. *Основы знаний.* Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. *Специальная подготовка.* Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

## 6 класс

### Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением

препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 3x15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату.

Кувырки, перекаты. Стойка на лопатках, акробатическая комбинация.

Упражнения в висах и упорах.

### **Баскетбол**

1. *Основы знаний.* Товарищ и друг. В чем сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.

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

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

### **Волейбол**

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.

2. *Специальная подготовка.* Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.

Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

### **Футбол**

1. *Основы знаний.* Утренняя физическая зарядка. Предматчевая разминка.

Что запрещено при игре в футбол.

2. *Специальная подготовка.* Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».

## **7 класс**

### **Общая физическая подготовка**

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

### **Волейбол**

1. *Основы знаний.* Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма.

2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со

сменной мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения.

Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

### **Волейбол**

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные премы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Прием мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Нижняя прямая подача.

Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

### **Футбол**

1. *Основы знаний.* Различие между футболом и мини-футболом (фут залом). Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой.

2. *Специальная подготовка.* Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой».

## **8 класс**

### **Общая физическая подготовка**

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 60 - 100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, длительный бег 10-12 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см.

### **Баскетбол**

1. *Основы знаний.* Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

2. *Специальная подготовка.* Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока.

Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

### **Волейбол**

1. *Основы знаний.* Физические качества человека и их развитие. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений. 2. *Специальная подготовка.* Приемы мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Нижняя

прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Пионербол».

## **Футбол**

1. *Основы знаний.* Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Правила соревнований по футболу: поле для игры, число игроков, обмундирование футболистов. Составные части ЗОЖ.

2. *Специальная подготовка.* Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).

## **9 класс**

### **Общая физическая подготовка**

Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения. Кувырки, полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты. Подвижные игры и упражнения.

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

### **Баскетбол**

1. *Основы знаний.* Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

2. *Специальная подготовка.* Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

### **Волейбол**

1. *Основы знаний.* Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2. *Специальная подготовка.*

Верхняя передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Двусторонняя учебная игра. Одиночное блокирование и страховка. Командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры.

### **Футбол**

1. *Основы знаний.*

Правила игры в футбол. Роль команды и значение взаимопонимания для игры. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Пояснения к правилам игры в футбол. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечание, предупреждение и удаление игроков с полей.

Планирование спортивной тренировки. Методы развития спортивной работоспособности футболистов.

Виды соревнований. Система розыгрыша. Правила соревнований, их организация и проведение.

2. *Специальная подготовка*

Упражнения для развития силы. Приседания с отягощением с последующим быстрым

выпрямлением подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх. Лежа на животе сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2 –3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков (10 – 30 м) из различных исходных положений. Бег с изменениями (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости. Челночный бег лицом и спиной вперед. Бег боком и спиной вперед (10 – 20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками. Бег с быстрым изменением способа передвижения.

Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость).

Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); те же, выполняя в прыжке поворот на 90 – 180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры.

Упражнения для развития специальной выносливости. Переменный и поворотный бег с мячом. Двусторонние игры. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, двое против двух и т.д.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течении 3 – 10 мин.

Упражнения для формирования умения двигаться без мяча.

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Цикличный бег (с поворотным скачком на одной ноге). Прыжки: вверх, верх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега. Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега переступая и на одной ноге. Остановки во время бега – выпадом, прыжком, переступанием.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

*Личностные результаты* обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;



- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

#### **Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

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

- осознание обучающимися необходимости заботы о своем здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

**Предметные результаты:** Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

#### **Воспитанники научатся:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать свое поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.
- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных,

- скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
  - основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
  - жесты судьи спортивных игр;
  - игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;
- Воспитанники получают возможность научиться**
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
  - выполнять технические примы и тактические действия;
  - контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
  - играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
  - демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
  - проводить судейство спортивных игр.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 5 КЛАССА

| № | Наименование   | Количество часов | Дата         | Виды деятельности | Виды, формы  | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |   |
|---|--|------------------|--------------|-------------------|--|--|---|
|   |  | всего            | Конт. работы | Прак. работы      |  |  |   |
| 1 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча | 11               | 0            | 11                | Совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте); анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам ив полной координации; контролируют выполнение технических действий | Практическая работа;                           | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|   |   |    |   |    |   |                      |   |
|---|---|----|---|----|---|----------------------|---|
|   |   |    |   |    | другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах); изучают правила и играют с использованием разученных технических действий;  |                      |   |
| 2 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями и учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча | 13 | 0 | 13 | Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;   | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 3 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе  | 12 | 0 | 12 | Совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий; | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 4 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по   | 12 | 0 | 12 | Совершенствуют технику ранее разученных технических действий  | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|   |  |    |   |    |  |                             |  |
|---|--|----|---|----|--|-----------------------------|--|
|   | катящемуся мячу с разбега  |    |   |    | <p>игры футбол; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);</p> |                             |  |
| 5 | <p>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациям и учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега</p> | 10 | 0 | 10 | <p>Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния;</p>   | <p>Практическая работа;</p> | <p><a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br/> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a><br/> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a></p> |

|                                     |   |    |   |    |  |  |                      |   |
|-------------------------------------|---|----|---|----|--|--|----------------------|---|
|                                     | и его передачи на разные расстояния   |    |   |    |  |  |                      |   |
| Итого по разделу                    |   | 58 |   |    |  |  |                      |   |
| Раздел СПОРТ                        |   |    |   |    |  |  |                      |   |
| 1                                   | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 5  | 0 | 5  |  | Осваивают содержания примерных модульных программ по физической подготовке; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;   | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 2                                   | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 5  | 0 | 5  |  | Осваивают содержания примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО; | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| Итого по разделу                    |   | 10 |   |    |  |  |                      |   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |   | 68 | 0 | 68 |  |  |                      |   |

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

| № п/п | Тема урока   | Количество часов |                    |                     | Дата изучения | Виды, формы контроля |
|-------|--|------------------|--------------------|---------------------|---------------|----------------------|
|       |  | всего            | контрольные работы | практические работы |               |                      |
| 1-2   | Модуль «Спортивные игры. Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе. | 1                | 0                  | 1                   |               | Практическая работа  |
| 3-4   | Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая                                       | 1                | 0                  | 1                   |               | Практическая работа  |

|     |   |   |   |   |  |                     |
|-----|---|---|---|---|--|---------------------|
|     | деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.   |   |   |   |  |                     |
| 5-9 | Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.                 | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 10  | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 11  | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 12  | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 13  | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных                          | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |

|       |  |   |   |   |  |                     |
|-------|--|---|---|---|--|---------------------|
|       | требований комплекса ГТО   |   |   |   |  |                     |
| 14-16 | Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.                              | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 17-19 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 20-22 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 22-24 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.    | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 25    | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 26-30 | Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 30-32 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |

|           |  |   |   |   |  |                        |
|-----------|--|---|---|---|--|------------------------|
|           | использованием<br>разученных технических<br>приёмов в подаче мяча.   |   |   |   |  |                        |
| 32-<br>33 | Модуль «Спортивные<br>игры. Волейбол.<br>Правила игры и игровая<br>деятельность по<br>правилам с<br>использованием<br>разученных технических<br>приёмов в подаче мяча.                   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая<br>работа |
| 33-<br>34 | Модуль «Спортивные<br>игры. Волейбол.<br>Правила игры и игровая<br>деятельность по<br>правилам с<br>использованием<br>разученных технических<br>приёмов в подаче мяча.                   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая<br>работа |
| 34-<br>36 | Модуль «Спортивные<br>игры. Волейбол. Игровая<br>деятельность в приёме и<br>передаче двумя руками<br>снизу в волейболе.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая<br>работа |
| 37        | Модуль «Спортивные<br>игры. Волейбол. Зачет.<br>Волейбол по правилам с<br>использованием<br>разученных технических<br>действии.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая<br>работа |
| 38-<br>44 | Физическая подготовка:<br>освоение содержания<br>программы,<br>демонстрация приростов<br>в показателях<br>физической<br>подготовленности и<br>нормативных<br>требований комплекса<br>ГТО | 1 | 0 | 1 |  | Практическая<br>работа |
| 44-<br>48 | Физическая подготовка:<br>освоение содержания<br>программы,<br>демонстрация приростов<br>в показателях<br>физической<br>подготовленности и<br>нормативных<br>требований комплекса<br>ГТО | 1 | 0 | 1 |  | Практическая<br>работа |
| 48-<br>52 | Физическая подготовка:<br>освоение содержания  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая<br>работа |



|  |   |           |          |           |  |                     |
|--|---|-----------|----------|-----------|--|---------------------|
|  | программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО  |           |          |           |  |                     |
| 52-58                                      | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1         | 0        | 1         |  | Практическая работа |
| 58-64                                      | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1         | 0        | 1         |  | Практическая работа |
| 64-68                                      | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1         | 0        | 1         |  | Практическая работа |
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧИСЛО ПО ПРОГРАММЕ</b> |   | <b>68</b> | <b>0</b> | <b>68</b> |  |                     |

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

| № | Наименование разделов и тем программы | Количество часов |              |              | Дата изучения | Виды деятельности    | Виды, формы контроля | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---------------------------------------|------------------|--------------|--------------|---------------|----------------------|----------------------|--|
|   |                                       | Всего            | Конт. работы | Прак. работы |               |                      |                      |  |
| 1 | <i>Модуль</i>                         | 12               | 0            | 12           |               | Совершенствуют ранее | Практиче             | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>     |

|   |  |    |   |    |  |                      |   |
|---|--|----|---|----|--|----------------------|---|
|   | «Спортивные игры.<br>Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча   |    |   |    | разученные технические действия игры баскетбол; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте); анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам ив полной координации; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах); изучают правила и играют с использованием разученных технических действий; | ская работа;         | <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>   |
| 2 | Модуль «Спортивные игры.<br>Баскетбол». Знакомство с рекомендациям и учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим | 12 | 0 | 12 | Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;  | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|   |  |    |   |    |  |  |                             |   |
|---|--|----|---|----|--|--|-----------------------------|---|
|   | действиям<br>баскетболиста<br>без мяча   |    |   |    |  |  |                             |   |
| 3 | Модуль<br>«Спортивные<br>игры.<br>Волейбол».<br>Игровые<br>действия в<br>волейболе | 10 | 0 | 10 |  | Совершенствуют<br>технику ранее<br>разученных<br>технических действий<br>игры волейбол;<br>разучивают и<br>совершенствуют<br>передачу мяча двумя<br>руками снизу и сверху в<br>разные зоны площадки<br>соперника; разучивают<br>правила игры в<br>волейбол и знакомятся с<br>игровыми действиями в<br>нападении и защите;<br>играют в волейбол по<br>правилам с<br>использованием<br>разученных<br>технических действий;   | Практиче<br>ская<br>работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.schooled&lt;br/&gt;u.ru">www.schooled<br/>u.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 4 | Модуль<br>«Спортивные<br>игры. Футбол».<br>Удар по<br>катящемуся<br>мячу с разбега | 15 | 0 | 15 |  | Совершенствуют<br>технику ранее<br>разученных<br>технических действий<br>игры футбол;<br>знакомятся с образцом<br>удара по катящемуся<br>мячу с разбега,<br>демонстрируемого<br>учителем, выделяют его<br>фазы и технические<br>элементы; описывают<br>технику удара по<br>катящемуся мячу с<br>разбега и сравнивают её<br>с техникой удара по<br>неподвижному мячу,<br>выявляют имеющиеся<br>различия, делают<br>выводы по способам<br>обучения; разучивают<br>технику удара по<br>катящемуся мячу с<br>разбега по фазам и в<br>полной координации;<br>контролируют технику<br>выполнения удара по<br>катящемуся мячу<br>другими учащимися, | Практиче<br>ская<br>работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.schooled&lt;br/&gt;u.ru">www.schooled<br/>u.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|                  |  |    |   |    |  |  |                      |   |  |
|------------------|--|----|---|----|--|--|----------------------|---|--|
|                  |  |    |   |    |  | выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);  |                      |   |  |
| 5                | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями и учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния | 11 | 0 | 11 |  | Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния;                            | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |  |
| Итого по разделу |  | 55 |   |    |  |  |                      |   |  |
| Раздел СПОРТ     |  |    |   |    |  |  |                      |   |  |
| 1                | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО  | 4  | 0 | 4  |  | Осваивают содержания примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО; | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |  |
| 2                | Физическая подготовка: освоение содержания программы,  | 4  | 0 | 6  |  | Осваивают содержания примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы   | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |  |

|   |    |   |    |   |  |  |
|---|----|---|----|---|--|--|
| демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО |    |   |    | базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО; |  |  |
| Итого по разделу  | 8  |   |    |   |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ   | 68 | 0 | 68 |   |  |  |

### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

| № п/п | Тема урока  | Количество часов |                    |                     | Дата изучения | Виды, формы контроля |
|-------|---|------------------|--------------------|---------------------|---------------|----------------------|
|       |   | всего            | контрольные работы | практические работы |               |                      |
| 1-2   | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1                | 0                  | 1                   |               | Практическая работа  |
| 3-4   | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1                | 0                  | 1                   |               | Практическая работа  |
| 5-9   | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в  | 1                | 0                  | 1                   |               | Практическая работа  |

|       |  |   |   |   |  |                     |
|-------|--|---|---|---|--|---------------------|
|       | показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО   |   |   |   |  |                     |
| 10    | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 11    | Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.                          | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 12    | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 13    | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.                                       | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 14-16 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения введении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |

|       |  |   |   |   |  |                     |
|-------|--|---|---|---|--|---------------------|
| 17-19 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 20-22 | Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 23-28 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.                                  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 29-31 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.                                  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 32-34 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.                                  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 35-37 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 38-39 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |

|       |   |   |   |   |  |                     |
|-------|---|---|---|---|--|---------------------|
|       | с использованием разученных технических действий.   |   |   |   |  |                     |
| 40-44 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 45-46 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 47    | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 48-50 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 51-57 | Физическая  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая        |



|                                     |   |    |   |    |  |                     |
|-------------------------------------|---|----|---|----|--|---------------------|
|                                     | подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО            |    |   |    |  | работа              |
| 58-68                               | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1  | 0 | 1  |  | Практическая работа |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧИСЛО ПО ПРОГРАММЕ |   | 68 | 0 | 68 |  |                     |

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы  | Количество часов |              |              | Дата изучения | Виды деятельности   | Виды, формы контроля | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы  |
|-------|--|------------------|--------------|--------------|---------------|---|----------------------|---|
|       |  | Всего            | Конт. работы | Прак. работы |               |   |                      |   |
| 1     | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча | 12               | 0            | 12           |               | Совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте); анализируют выполнение технических действий | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|   |   |    |   |    |   |                      |   |
|---|---|----|---|----|---|----------------------|---|
|   |   |    |   |    | без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам ив полной координации; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах); изучают правила и играют с использованием разученных технических действий; |                      |   |
| 2 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча | 11 | 0 | 11 | Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;   | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 3 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе  | 12 | 0 | 12 | Совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают  | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|   |   |    |   |    |  |  |                      |   |
|---|---|----|---|----|--|--|----------------------|---|
|   |   |    |   |    |  | правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;   |                      |   |
| 4 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега | 12 | 0 | 12 |  | Совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах); | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 5 | Модуль «Спортивные игры. Футбол».                                   | 12 | 0 | 12 |  | Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию   | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|                  |  |    |   |   |  |  |                      |   |  |
|------------------|--|----|---|---|--|--|----------------------|---|--|
|                  | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния |    |   |   |  | подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния;   |                      |   |  |
| Итого по разделу |  | 59 |   |   |  |  |                      |   |  |
| Раздел СПОРТ     |  |    |   |   |  |  |                      |   |  |
| 1                | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО  | 4  | 0 | 4 |  | Осваивают содержания примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО; | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |  |
| 2                | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО  | 5  | 0 | 5 |  | Осваивают содержания примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО; | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |  |
| Итого по разделу |  | 9  |   |   |  |  |                      |   |  |

|  |    |   |    |  |
|--|----|---|----|--|
| ОБЩЕЕ<br>КОЛИЧЕСТВО<br>ЧАСОВ ПО<br>ПРОГРАММЕ | 68 | 0 | 68 |  |
|--|----|---|----|--|

### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

| №<br>п/п | Тема урока  | Количество часов |                        |                         | Дата<br>изучения | Виды, формы<br>контроля |
|----------|---|------------------|------------------------|-------------------------|------------------|-------------------------|
|          |   | всего            | контрольн<br>ые работы | практически<br>е работы |                  |                         |
| 1-2      | Модуль «Спортивные игры. Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.  | 1                | 0                      | 1                       |                  | Практическая работа     |
| 3-4      | Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.                  | 1                | 0                      | 1                       |                  | Практическая работа     |
| 5-9      | Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.                 | 1                | 0                      | 1                       |                  | Практическая работа     |
| 10       | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1                | 0                      | 1                       |                  | Практическая работа     |
| 11       | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1                | 0                      | 1                       |                  | Практическая работа     |
| 12       | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и                                      | 1                | 0                      | 1                       |                  | Практическая работа     |

|       |  |   |   |   |  |                     |
|-------|--|---|---|---|--|---------------------|
|       | нормативных требований комплекса ГТО   |   |   |   |  |                     |
| 13    | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 14-16 | Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.                          | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 17-19 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 20-22 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.                                       | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 22-24 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения введении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 25    | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 26-30 | Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки                            | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |

|       |   |   |   |   |  |                     |
|-------|---|---|---|---|--|---------------------|
|       | команды соперника в волейболе.  |   |   |   |  |                     |
| 30-32 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.             | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 32-33 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.             | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 33-34 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.             | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 34-36 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 37    | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 38-44 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 44-48 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 48-52 | Физическая подготовка: освоение содержания  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |

|                                     |   |    |   |    |  |                     |
|-------------------------------------|---|----|---|----|--|---------------------|
|                                     | программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО  |    |   |    |  |                     |
| 52-58                               | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1  | 0 | 1  |  | Практическая работа |
| 58-64                               | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1  | 0 | 1  |  | Практическая работа |
| 64-68                               | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1  | 0 | 1  |  | Практическая работа |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧИСЛО ПО ПРОГРАММЕ |   | 68 | 0 | 68 |  |                     |

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы  | Количество часов |              |              | Дата изучения | Виды деятельности  | Виды, формы контроля | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы  |
|-------|--|------------------|--------------|--------------|---------------|--|----------------------|---|
|       |  | Всего            | Конт. работы | Прак. работы |               |  |                      |   |
| 1     | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча | 12               | 0            | 12           |               | Совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |



|   |   |    |   |    |  |                      |   |
|---|---|----|---|----|--|----------------------|---|
|   |   |    |   |    | прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте); анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам ив полной координации; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах); изучают правила и играют с использованием разученных технических действий; |                      |   |
| 2 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча | 10 | 0 | 10 | Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;  | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 3 | Модуль «Спортивные  | 12 | 0 | 12 | Совершенствуют технику ранее   | Практическая         | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a>  |

|   |  |    |   |    |  |                      |   |
|---|--|----|---|----|--|----------------------|---|
|   | игры.<br><i>Волейбол</i> .<br>Игровые действия в волейболе                       |    |   |    | разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;   | работа;              | <a href="http://du.ru">du.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>   |
| 4 | Модуль «Спортивные игры.<br><i>Футбол</i> .<br>Удар по катящемуся мячу с разбега | 14 | 0 | 14 | Совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); совершенствуют | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|                  |  |    |   |    |  |  |                      |   |  |
|------------------|--|----|---|----|--|--|----------------------|---|--|
|                  |  |    |   |    |  | технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);  |                      |   |  |
| 5                | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния | 11 | 0 | 11 |  | Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния;                            | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |  |
| Итого по разделу |  | 59 |   |    |  |  |                      |   |  |
| Раздел СПОРТ     |  |    |   |    |  |  |                      |   |  |
| 1                | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО  | 4  | 0 | 4  |  | Осваивают содержания примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО; | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |  |
| 2                | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в   | 4  | 0 | 4  |  | Осваивают содержания примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;  | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |  |

|  |    |   |    |  |  |  |  |
|--|----|---|----|--|--|--|--|
| показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО |    |   |    |  | демонстрируют прироста в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО; |  |  |
| Итого по разделу   | 8  |   |    |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ  | 68 | 0 | 68 |  |  |  |  |

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

| № п/п | Тема урока   | Количество часов |                    |                     | Дата изучения | Виды, формы контроля |
|-------|--|------------------|--------------------|---------------------|---------------|----------------------|
|       |  | всего            | контрольные работы | практические работы |               |                      |
| 1-2   | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.   | 1                | 0                  | 1                   |               | Практическая работа  |
| 3-4   | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения введении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.     | 1                | 0                  | 1                   |               | Практическая работа  |
| 5-9   | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.   | 1                | 0                  | 1                   |               | Практическая работа  |
| 10-12 | Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе. | 1                | 0                  | 1                   |               | Практическая работа  |
| 13-14 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических   | 1                | 0                  | 1                   |               | Практическая работа  |

|       |   |   |   |   |  |                     |
|-------|---|---|---|---|--|---------------------|
|       | приёмов в подаче мяча.  |   |   |   |  |                     |
| 15-16 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.             | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 17-18 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.             | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 19-28 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 29-34 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 35-40 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 41-45 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 46-50 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 51-55 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |

|                                     |   |    |   |    |  |                     |
|-------------------------------------|---|----|---|----|--|---------------------|
|                                     | подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО   |    |   |    |  |                     |
| 56-60                               | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1  | 0 | 1  |  | Практическая работа |
| 61-68                               | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1  | 0 | 1  |  | Практическая работа |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧИСЛО ПО ПРОГРАММЕ |   | 68 | 0 | 68 |  |                     |

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы  | Количество часов |              |              | Дата изучения | Виды деятельности   | Виды, формы контроля | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы  |
|-------|--|------------------|--------------|--------------|---------------|---|----------------------|---|
|       |  | Всего            | Конт. работы | Прак. работы |               |   |                      |   |
| 1     | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча | 10               | 0            | 10           |               | Совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте); анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|   |   |    |   |    |   |                      |   |
|---|---|----|---|----|---|----------------------|---|
|   |   |    |   |    | разучивают технические действия игрока без мяча по элементам ив полной координации; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах); изучают правила и играют с использованием разученных технических действий; |                      |   |
| 2 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча | 12 | 0 | 12 | Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;   | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 3 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе  | 14 | 0 | 14 | Совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите;   | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|   |  |    |   |    |  |                      |   |
|---|--|----|---|----|--|----------------------|---|
|   |  |    |   |    | играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;  |                      |   |
| 4 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега                    | 11 | 0 | 11 | Совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах); | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 5 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию | 11 | 0 | 11 | Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного   | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |



|                                     |   |    |   |    |  |  |                      |   |
|-------------------------------------|---|----|---|----|--|--|----------------------|---|
|                                     | ю подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния       |    |   |    |  | обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния;   |                      |   |
| Итого по разделу                    |   | 58 |   |    |  |  |                      |   |
| Раздел СПОРТ                        |   |    |   |    |  |  |                      |   |
| 1                                   | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 4  | 0 | 4  |  | Осваивают содержания примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО; | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 2                                   | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 6  | 0 | 6  |  | Осваивают содержания примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО; | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| Итого по разделу                    |   | 10 |   |    |  |  |                      |   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |   | 68 | 0 | 68 |  |  |                      |   |

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

| № п/п | Тема урока  | Количество часов |                    |                     | Дата изучения | Виды, формы контроля |
|-------|---|------------------|--------------------|---------------------|---------------|----------------------|
|       |   | всего            | контрольные работы | практические работы |               |                      |
| 1-2   | Модуль «Спортивные игры. Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.  | 1                | 0                  | 1                   |               | Практическая работа  |
| 3-4   | Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.                  | 1                | 0                  | 1                   |               | Практическая работа  |
| 5-9   | Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.                 | 1                | 0                  | 1                   |               | Практическая работа  |
| 10    | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1                | 0                  | 1                   |               | Практическая работа  |
| 11    | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований.              | 1                | 0                  | 1                   |               | Практическая работа  |
| 12    | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1                | 0                  | 1                   |               | Практическая работа  |
| 13    | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1                | 0                  | 1                   |               | Практическая работа  |
| 14-   | Модуль «Спортивные игры.  | 1                | 0                  | 1                   |               | Практическая         |

|       |  |   |   |   |  |                     |
|-------|--|---|---|---|--|---------------------|
| 16    | Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.   |   |   |   |  | работа              |
| 17-19 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 20-21 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 22-24 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения введении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.     | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 25    | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 26-29 | Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 30-31 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.                                  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 32-33 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.                                  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 34    | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |

|       |   |   |   |   |  |                     |
|-------|---|---|---|---|--|---------------------|
|       | игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.   |   |   |   |  |                     |
| 35-36 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 37    | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 38-43 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 44-47 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 48-51 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 52-58 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 59-64 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 65-68 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |

|  |    |   |    |  |  |
|--|----|---|----|--|--|
| приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО |    |   |    |  |  |
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧИСЛО ПО ПРОГРАММЕ</b>   | 68 | 0 | 68 |  |  |

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

- Федеральный закон от 29 декабря 2022 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- Жуковская Р.И. Игра и её педагогическое значение. - М.: Педагогика, 2022. - с.192
- Калечиц Т.Н. Внеклассная и внешкольная работа с учащимися. - М.: Просвещение, 2021. - с.135
- Качашкин В.М. Методика физического воспитания. - М.: Просвещение, 2022. - с.307
- Матвеев А.П. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2022- с.543
- Физического воспитания студентов педагогических специальностей. - М.: Просвещение, 2022. - с. 305
- Внеурочная работа // Российская педагогическая энциклопедия. - М.: 2022. - с.151
- Теория и методика физического воспитания // под редакцией Б.А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 2022. - с.287 Статьи из газет и журналов

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Компьютерный стол

Ноутбук учителя

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Стенка гимнастическая

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные для мини-игры

Жилетки игровые с номерами

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Насос для накачивания мячей

Аптечка медицинская

Спортивный зал игровой

Пришкольный стадион (площадка)

Ботинки для лыж и лыжи