

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования Чувашской Республики  
Управление образования, молодежной политики, физической культуры  
и спорта администрации Батыревского муниципального округа Чувашской Республики

МБОУ "Балабаш-Баишевская СОШ" Батыревского муниципального округа  
Чувашской Республики

РАССМОТРЕНО

На заседании  
методического  
объединения учителей  
математики, физики,  
информатики и технологии  
\_\_\_\_\_ Белова Н.Г.

Протокол №1  
от «23» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
УВР

\_\_\_\_\_ Мазякова Р.А.  
Протокол №1  
от «26» августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы  
\_\_\_\_\_ Матюшкин С.И.  
Приказ № 139 - ОД  
от « 28 » августа 2024г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **курса внеурочной деятельности**

«Общая физическая подготовка и спортивные игры»

для обучающихся 5-9 классов

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка (ОФП) и спортивные игры» для 5-9 классов разработана в соответствии с ФГОС основного общего и среднего (полного) общего образования, рабочими программами:

- В.И. Ляха: Физическая культура. 5 - 9 классы. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха, М.Я. Виленского. Изд. 7-е. Серия «Физическое воспитание» - М: «Просвещение» 2019;
- Примерной программой внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности/ Подготовка учащихся к сдаче нормативов ГТО.

**Цель и задачи** проведения занятий ОФП в школе – здоровье сбережение, здоровье поддержание и здоровье формирование учащихся и содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих задач:

- укрепление здоровья;
- повышение функциональных возможностей и резистентности организма;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок;
- овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний;
- развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;

- контроль дыхания при выполнении физических упражнений
- обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- формирование у обучающихся культуры здоровья.

В своих целях и задачах, программа для обучающихся, соотносится с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка (ОФП) и спортивные игры» для 5-9 классов разработана с учётом требований к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования по предмету «Физическая культура».

**Цель программы:** удовлетворить потребность школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

**Основными задачами** данной программы являются:

укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;

развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;

развитие сообразительности, творческого воображения;

развитие коммуникативных умений;

воспитание внимания, культуры поведения;

создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;

обучить умению работать индивидуально и в группе,

развить природные задатки и способности детей;

развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.

Занятия в кружке «Спортивные игры» являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой, формирования моральных и волевых качеств. Занятия в кружке общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Заниматься в кружке может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям. Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Детям предоставляется возможность из большого количества упражнений и игр выбрать те, которые у них лучше получаются. Это дает возможность каждому учащемуся относиться к обучению более сознательно и активно.

## **Требования ФГОС к результатам обучения по курсу «Общая физическая подготовка и спортивные игры»**

**Личностные результаты** включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

*Личностные результаты* обучения:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

- обладать красивой (правильной) осанкой, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

обладать хорошим телосложением, желанием поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой.

### **Предметные результаты освоения физической культуры.**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». 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.

Предметные результаты, так же, как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать

физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### **Метапредметные результаты освоения физической культуры.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой

спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Планируемые результаты освоения раздела: знания о физической культуре**

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и

формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### **Планируемые результаты освоения раздела: способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального

отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной

направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Планируемые результаты освоения раздела: физическое совершенствование**

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Учебный материал программы распределен по классам, а в пределах каждого класса по разделам: основы знаний, оздоровительная и корригирующая гимнастика, легкая атлетика (легкоатлетические упражнения), спортивные игры (элементы спортивных игр), подвижные игры, гимнастика.

ОФП – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.

Раздел 1: «Основы знаний» содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся.

## Раздел 2: Общая физическая подготовка

- «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» ориентирован на укрепление здоровья обучающихся. Данный раздел включает:

- упражнения для формирования правильной осанки: общие, оказывающие общее укрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечно-суставного чувства правильной осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической палкой и др.);
- упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания, положительно влияющие на все функциональные системы организма (с произношением гласных и согласных звуков, звукосочетаний на выдохе; соотношение вдоха и выдоха 1:1, 1:2; грудной, брюшной, смешанный тип дыхания; правильное дыхание; дыхание при различных движениях);
- общеразвивающие упражнения; упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища, ног и плечевого пояса;
- упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы (все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания).

## Раздел 3: Специальная физическая подготовка (СФП)

- «Легкая атлетика» содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Ходьба и дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и совершенствования сердечно-сосудистой и

дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости. Прыжковые упражнения имеют большое значение для развития ловкости, прыгучести, координации движений, укрепляют нервную систему. Упражнения в метании развивают скоростно-силовые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказывают положительное влияние на органы зрения. Ограничиваются упражнения на развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости за счет уменьшения дистанции и скорости в ходьбе и беге. Исключены прыжки с разбега в длину и в высоту так как имеют противопоказания при нарушениях осанки, заболеваниях сердечнососудистой системы и органов зрения.

- «Гимнастика» содержит строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражнения в лазанье и перелезание. Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корректирующее и лечебное значение. Ограничены упражнения в равновесии, висах и упорах. Исключены: лазанье по канату, опорные прыжки, стойки на голове и руках, кувырки вперед и назад, так как они противопоказаны при дефектах осанки, заболеваниях сердечнососудистой системы и органов зрения.

#### Раздел 4. Двухсторонние игры:

- «Подвижные игры» и «Спортивные игры» содержат перечень рекомендуемых подвижных и спортивных игр, перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту

реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, освоение обучающимися теоретических знаний.

Программа предусматривает разумное увеличение двигательной активности и обеспечивает физическую подготовку, необходимую при переводе обучающихся в подготовительную и основную медицинские группы для дальнейшего физического совершенствования.

Содержание занятий на каждом этапе должно быть связано с содержанием предыдущего и последующего этапов, поэтому используется не столько предметный способ прохождения материала (поочередно по видам), сколько комплексный, предусматривающий применение одновременно средств 2-3 видов физической подготовки.

Комплексность содержания занятий обеспечивает их значительную эффективность и непрерывность развития у обучающихся основных физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей и физической подготовленности.

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» содержит перечень рекомендуемых спортивных игр, перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол, футбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, освоение учащимися теоретических знаний.

## **Физическое совершенствование**

### **Баскетбол**

Основы техники и тактики. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра.

### **Футбол**

Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты.

Индивидуальные

действия. Групповые действия. Тактика вратаря.

## **Волейбол**

Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях по волейболу. Понятие о технике и тактике игры. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Передача на точность. Встречная передача. Подача мяча. Прием мяча. Техника защиты. Нападающий бросок. Групповые действия игроков. Учебно-тренировочные игры.

## **Легкая атлетика**

Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях по легкой атлетике. Технике бега.

Технике высокого и низкого старта. Бег с преодолением различных препятствий.

Техника прыжка в длину с места. Техника прыжка в высоту с разбега способом

«перешагивание». Техника метания различных снарядов. Техника метания малого

мяча с места в цель. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. Соревнования.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Форма проведения занятий
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>	Практическое занятие
Итого по разделу		4		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>				
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	6	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>	Практическое занятие
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>	Практическое занятие
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>	Практическое занятие
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>	Практическое занятие
Итого по разделу		30		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		

## 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Форма проведения занятий
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>	Практическое занятие
Итого по разделу		4		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>				
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	6	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>	Практическое занятие
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>	Практическое занятие
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>	Практическое занятие
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>	Практическое занятие
Итого по разделу		30		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		

## 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Форма проведения занятий
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>	Практическое занятие
Итого по разделу		4		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>				
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	6	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>	Практическое занятие
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>	Практическое занятие
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>	Практическое занятие
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>	Практическое занятие
Итого по разделу		30		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		

## 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Форма проведения занятий
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>	Практическое занятие
Итого по разделу		4		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>				
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	6	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>	Практическое занятие
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>	Практическое занятие
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>	Практическое занятие
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>	Практическое занятие
Итого по разделу		30		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		

## 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Форма проведения занятий
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>	Практическое занятие
Итого по разделу		4		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>				
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	6	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>	Практическое занятие
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>	Практическое занятие
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>	Практическое занятие
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>	Практическое занятие
Итого по разделу		30		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего		
1	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	03.09.2024	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
2	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	10.09.2024	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
3	Упражнения на развитие гибкости	1	17.09.2024	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
4	Упражнения на развитие координации	1	24.09.2024	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
5	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях. Техника бега. Техника высокого и низкого старта	1	01.10.2024	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
6	Бег на короткие дистанции	1	08.10.2024	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
7	Бег с преодолением различных препятствий	1	15.10.2024	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
8	Техника прыжка в длину с места. Техника прыжка в высоту с разбега	1	22.10.2024	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>

	способом «перешагивание».			
9	Комбинированная эстафета с мячами	1	05.11.2024	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
10	Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики	1	12.11.2024	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
11	водное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях по баскетболу. Основы техники и тактики. Техника передвижения.	1	19.11.2024	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
12	Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	1	26.11.2024	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
13	Техника нападения. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока.	1	03.12.2024	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
14	Ведение мяча в движении. Ведение мяча стоя на месте. Ведение мяча с изменением высоты отскока и с изменением скорости.	1	10.12.2024	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
15	Бросок баскетбольного мяча в корзину	1	17.12.2024	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>

	двумя руками от груди с места			
16	Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии.	1	24.12.2024	<a href="http://fizkultura-na5/ru/">http://fizkultura-na5/ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
17	Обманные движения. Групповые действия.	1	14.01.2025	<a href="http://fizkultura-na5/ru/">http://fizkultura-na5/ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
18	Учебная игра	1	21.01.2025	<a href="http://fizkultura-na5/ru/">http://fizkultura-na5/ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
19	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях по волейболу	1	28.01.2025	<a href="http://fizkultura-na5/ru/">http://fizkultura-na5/ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
20	Понятие о технике и тактике игры. Перемещения и стойки.	1	03.02.2025	<a href="http://fizkultura-na5/ru/">http://fizkultura-na5/ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
21	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность	1	10.02.2025	<a href="http://fizkultura-na5/ru/">http://fizkultura-na5/ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
22	Передача на точность. Встречная передача.	1	17.02.2025	<a href="http://fizkultura-na5/ru/">http://fizkultura-na5/ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
23	Подача мяча. Прием мяча. Техника защиты.	1	24.02.2025	<a href="http://fizkultura-na5/ru/">http://fizkultura-na5/ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
24	Нападающий бросок.	1	03.03.2025	<a href="http://fizkultura-na5/ru/">http://fizkultura-na5/ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
25	Групповые действия игроков.	1	10.03.2024	<a href="http://fizkultura-na5/ru/">http://fizkultura-na5/ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-">https://multiurok.ru/all-</a>

				<a href="#">sities/fizkultura</a>
26	Учебно-тренировочные игры	1	17.03.2025	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
27	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях по футболу.  Основы техники и тактики.	1	07.04.2025	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
28	Техника передвижения.	1	14.04.2025	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
29	Удары по мячу. Остановка мяча. Ведение мяча.	1	21.04.2025	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
30	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1	28.04.2025	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
31	Техника игры вратаря. Тактика игры вратаря.	1	06.05.2025	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
32	Тактика игры в футбол. Тактика нападения.	1	13.05.2025	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
33	Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Групповые действия.	1	20.05.2025	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
34	Учебная игра	1	27.05.2025	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34	
--	----	--

## 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего		
1	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	03.09.2024	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
2	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	10.09.2024	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
3	Упражнения на развитие гибкости	1	17.09.2024	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
4	Упражнения на развитие координации	1	24.09.2024	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
5	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях. Техника бега. Техника высокого и низкого старта	1	01.10.2024	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
6	Бег на короткие дистанции	1	08.10.2024	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
7	Бег с преодолением различных препятствий	1	15.10.2024	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
8	Техника прыжка в длину с места. Техника прыжка в высоту с разбега способом	1	22.10.2024	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>

	«перешагивание».			
9	Комбинированная эстафета с мячами	1	05.11.2024	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
10	Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики	1	12.11.2024	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
11	водное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях по баскетболу. Основы техники и тактики. Техника передвижения.	1	19.11.2024	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
12	Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	1	26.11.2024	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
13	Техника нападения. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока.	1	03.12.2024	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
14	Ведение мяча в движении. Ведение мяча стоя на месте. Ведение мяча с изменением высоты отскока и с изменением скорости.	1	10.12.2024	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
15	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	17.12.2024	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>

16	Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии.	1	24.12.2024	<a href="http://fizkultura-na5/ru/">http://fizkultura-na5/ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
17	Обманные движения. Групповые действия. Учебная 2-х сторонняя игра	1	14.01.2025	<a href="http://fizkultura-na5/ru/">http://fizkultura-na5/ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
18	Учебная игра	1	21.01.2025	<a href="http://fizkultura-na5/ru/">http://fizkultura-na5/ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
19	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях по волейболу	1	28.01.2025	<a href="http://fizkultura-na5/ru/">http://fizkultura-na5/ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
20	Понятие о технике и тактике игры. Перемещения и стойки.	1	03.02.2025	<a href="http://fizkultura-na5/ru/">http://fizkultura-na5/ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
21	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность	1	10.02.2025	<a href="http://fizkultura-na5/ru/">http://fizkultura-na5/ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
22	Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. 2 шага, бросок мяча после ведения.	1	17.02.2025	<a href="http://fizkultura-na5/ru/">http://fizkultura-na5/ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
23	Подача мяча. Прием мяча. Техника защиты. Ловля и передача мяча различным способом	1	24.02.2025	<a href="http://fizkultura-na5/ru/">http://fizkultura-na5/ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
24	Нападающий	1	03.03.2025	<a href="http://fizkultura-na5/ru/">http://fizkultura-na5/ru/</a>

	бросок.			<a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
25	Групповые действия игроков.	1	10.03.2024	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
26	Учебно-тренировочные игры	1	17.03.2025	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
27	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях по футболу.  Основы техники и тактики.	1	07.04.2025	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
28	Техника передвижения.	1	14.04.2025	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
29	Удары по мячу. Остановка мяча. Ведение мяча.	1	21.04.2025	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
30	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1	28.04.2025	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
31	Техника игры вратаря. Тактика игры вратаря.	1	06.05.2025	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
32	Тактика игры в футбол. Тактика нападения.	1	13.05.2025	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
33	Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Групповые действия.	1	20.05.2025	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>

34	Учебная игра	1	27.05.2025	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		

## 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего		
1	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	02.09.2024	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
2	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	09.09.2024	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
3	Упражнения на развитие гибкости	1	16.09.2024	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
4	Упражнения на развитие координации	1	23.09.2024	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
5	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях. Техника бега. Техника высокого и низкого старта	1	30.09.2024	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
6	Бег на короткие дистанции	1	07.10.2024	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
7	Бег с преодолением различных препятствий	1	14.10.2024	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
8	Техника прыжка в длину с места. Техника прыжка в высоту с разбега способом	1	21.10.2024	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>

	«перешагивание».			
9	Комбинированная эстафета с мячами	1	11.11.2024	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
10	Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики	1	18.11.2024	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
11	водное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях по баскетболу. Основы техники и тактики. Техника передвижения.	1	25.11.2024	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
12	Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	1	02.12.2024	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
13	Техника нападения. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока.	1	09.12.2024	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
14	Ведение мяча в движении. Ведение мяча стоя на месте. Ведение мяча с изменением высоты отскока и с изменением скорости.	1	16.12.2024	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
15	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от	1	23.12.2024	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>

	грудь с места			
16	Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии.	1	13.01.2025	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
17	Обманные движения. Групповые действия.	1	20.01.2025	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
18	Учебная игра	1	27.01.2025	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
19	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях по волейболу	1	04.02.2025	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
20	Понятие о технике и тактике игры. Перемещения и стойки.	1	11.02.2025	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
21	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность	1	18.02.2025	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
22	Передача на точность. Встречная передача.	1	25.02.2025	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
23	Подача мяча. Прием мяча. Техника защиты.	1	04.03.2025	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
24	Нападающий бросок.	1	11.03.2025	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
25	Групповые действия игроков.	1	18.03.2025	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>

26	Учебно-тренировочные игры	1	01.04.2025	<a href="http://fizkultura-na5/ru/">http://fizkultura-na5/ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
27	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях по футболу. Основы техники и тактики.	1	08.04.2025	<a href="http://fizkultura-na5/ru/">http://fizkultura-na5/ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
28	Техника передвижения.	1	15.04.2025	<a href="http://fizkultura-na5/ru/">http://fizkultura-na5/ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
29	Удары по мячу. Остановка мяча. Ведение мяча.	1	22.04.2025	<a href="http://fizkultura-na5/ru/">http://fizkultura-na5/ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
30	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1	29.04.2025	<a href="http://fizkultura-na5/ru/">http://fizkultura-na5/ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
31	Техника игры вратаря. Тактика игры вратаря.	1	05.05.2025	<a href="http://fizkultura-na5/ru/">http://fizkultura-na5/ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
32	Тактика игры в футбол. Тактика нападения.	1	12.05.2025	<a href="http://fizkultura-na5/ru/">http://fizkultura-na5/ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
33	Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Групповые действия.	1	19.05.2025	<a href="http://fizkultura-na5/ru/">http://fizkultura-na5/ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
34	Учебная игра	1	26.05.2025	<a href="http://fizkultura-na5/ru/">http://fizkultura-na5/ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		

## 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего		
1	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	02.09.2024	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
2	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	09.09.2024	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
3	Упражнения на развитие гибкости	1	16.09.2024	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
4	Упражнения на развитие координации	1	23.09.2024	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
5	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях. Техника бега. Техника высокого и низкого старта	1	30.09.2024	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
6	Бег на короткие дистанции	1	07.10.2024	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
7	Бег с преодолением различных препятствий	1	14.10.2024	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
8	Техника прыжка в длину с места. Техника прыжка в	1	21.10.2024	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>

	высоту с разбега способом «перешагивание».			
9	Комбинированная эстафета с мячами	1	11.11.2024	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
10	Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики	1	18.11.2024	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
11	водное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях по баскетболу. Основы техники и тактики. Техника передвижения.	1	25.11.2024	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
12	Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	1	02.12.2024	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
13	Техника нападения. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока.	1	09.12.2024	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
14	Ведение мяча в движении. Ведение мяча стоя на месте. Ведение мяча с изменением высоты отскока и с изменением скорости.	1	16.12.2024	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
15	Бросок баскетбольного	1	23.12.2024	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-">https://multiurok.ru/all-</a>

	мяча в корзину двумя руками от груди с места			<a href="http://fizkultura-na5.ru/sites/fizkultura">sites/fizkultura</a>
16	Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии.	1	13.01.2025	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
17	Обманные движения. Групповые действия.	1	20.01.2025	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
18	Учебная игра	1	27.01.2025	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
19	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях по волейболу	1	04.02.2025	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
20	Понятие о технике и тактике игры. Перемещения и стойки.	1	11.02.2025	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
21	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность	1	18.02.2025	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
22	Передача на точность. Встречная передача.	1	25.02.2025	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
23	Подача мяча. Прием мяча. Техника защиты.	1	04.03.2025	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
24	Нападающий бросок.	1	11.03.2025	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>

25	Групповые действия игроков.	1	18.03.2025	<a href="http://fizkultura-na5/ru/">http://fizkultura-na5/ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
26	Учебно-тренировочные игры	1	01.04.2025	<a href="http://fizkultura-na5/ru/">http://fizkultura-na5/ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
27	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях по футболу. Основы техники и тактики.	1	08.04.2025	<a href="http://fizkultura-na5/ru/">http://fizkultura-na5/ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
28	Техника передвижения.	1	15.04.2025	<a href="http://fizkultura-na5/ru/">http://fizkultura-na5/ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
29	Удары по мячу. Остановка мяча. Ведение мяча.	1	22.04.2025	<a href="http://fizkultura-na5/ru/">http://fizkultura-na5/ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
30	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1	29.04.2025	<a href="http://fizkultura-na5/ru/">http://fizkultura-na5/ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
31	Техника игры вратаря. Тактика игры вратаря.	1	05.05.2025	<a href="http://fizkultura-na5/ru/">http://fizkultura-na5/ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
32	Тактика игры в футбол. Тактика нападения.	1	12.05.2025	<a href="http://fizkultura-na5/ru/">http://fizkultura-na5/ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
33	Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Групповые действия.	1	19.05.2025	<a href="http://fizkultura-na5/ru/">http://fizkultura-na5/ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
34	Учебная игра	1	26.05.2025	<a href="http://fizkultura-na5/ru/">http://fizkultura-na5/ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>

			<a href="http://sities/fizkultura">sities/fizkultura</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

### 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего		
1	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	06.09.2024	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
2	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	13.09.2024	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
3	Упражнения на развитие гибкости	1	20.09.2024	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
4	Упражнения на развитие координации	1	27.09.2024	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
5	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях. Техника бега. Техника высокого и низкого старта	1	04.10.2024	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
6	Бег на короткие дистанции	1	11.10.2024	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
7	Бег с преодолением различных препятствий	1	18.10.2024	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
8	Техника прыжка в длину с места.	1	25.10.2024	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-">https://multiurok.ru/all-</a>

	Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».			<a href="http://fizkultura-sities/fizkultura">sities/fizkultura</a>
9	Комбинированная эстафета с мячами	1	08.11.2024	<a href="http://fizkultura-na5/ru/">http://fizkultura-na5/ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
10	Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики	1	15.11.2024	<a href="http://fizkultura-na5/ru/">http://fizkultura-na5/ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
11	водное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях по баскетболу. Основы техники и тактики. Техника передвижения.	1	22.11.2024	<a href="http://fizkultura-na5/ru/">http://fizkultura-na5/ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
12	Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	1	29.11.2024	<a href="http://fizkultura-na5/ru/">http://fizkultura-na5/ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
13	Техника нападения. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока.	1	06.12.2024	<a href="http://fizkultura-na5/ru/">http://fizkultura-na5/ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
14	Ведение мяча в движении. Ведение мяча стоя на месте. Ведение мяча с изменением высоты отскока и с изменением скорости.	1	13.12.2024	<a href="http://fizkultura-na5/ru/">http://fizkultura-na5/ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
15	Бросок баскетбольного	1	20.12.2024	<a href="http://fizkultura-na5/ru/">http://fizkultura-na5/ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>

	мяча в корзину двумя руками от груди с места			<a href="http://sities/fizkultura">sities/fizkultura</a>
16	Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии.	1	27.12.2024	<a href="http://fizkultura-na5/ru/">http://fizkultura-na5/ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
17	Обманные движения. Групповые действия.	1	17.01.2025	<a href="http://fizkultura-na5/ru/">http://fizkultura-na5/ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
18	Учебная игра	1	24.01.2025	<a href="http://fizkultura-na5/ru/">http://fizkultura-na5/ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
19	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях по волейболу	1	31.01.2025	<a href="http://fizkultura-na5/ru/">http://fizkultura-na5/ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
20	Понятие о технике и тактике игры. Перемещения и стойки.	1	07.02.2025	<a href="http://fizkultura-na5/ru/">http://fizkultura-na5/ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
21	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность	1	14.02.2025	<a href="http://fizkultura-na5/ru/">http://fizkultura-na5/ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
22	Передача на точность. Встречная передача.	1	21.02.2025	<a href="http://fizkultura-na5/ru/">http://fizkultura-na5/ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
23	Подача мяча. Прием мяча. Техника защиты.	1	28.02.2025	<a href="http://fizkultura-na5/ru/">http://fizkultura-na5/ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
24	Нападающий бросок.	1	07.03.2025	<a href="http://fizkultura-na5/ru/">http://fizkultura-na5/ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>

25	Групповые действия игроков.	1	14.03.2025	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
26	Учебно-тренировочные игры	1	21.03.2025	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
27	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях по футболу.  Основы техники и тактики.	1	13.03.2024	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
28	Техника передвижения. Ведение мяча внутренней и частью подъема стопы с изменением скорости и направления.	1	04.04.2025	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
29	Удары по мячу. Остановка мяча. Ведение мяча.	1	11.04.2025	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
30	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1	18.04.2025	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
31	Техника игры вратаря. Тактика игры вратаря.	1	25.04.2025	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
32	Тактика игры в футбол. Тактика нападения.	1	24.05.2025	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
33	Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика	1	16.05.2025	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>

	защиты. Групповые действия.			
34	Учебная игра	1	23.05.2025	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura">https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		

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

1. В.И. Лях. Физическая культура. 5 - 9 классы. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха., М.Я. Виленского. Изд. 7-е. Серия «Физическое воспитание» - М: «Просвещение» 2019.
2. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ (под редакцией М.Я. Виленского - Москва: «Просвещение», 2016.
3. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений  
В.И. Лях - Москва: «Просвещение», 2018.
4. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче нормативов ГТО: Учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2018.

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура 5-9 классы.  
Методическое пособие.

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

### **ИНТЕРНЕТ**

[Физкультура в школе- http://www.fizkulturavshkole.ru](http://www.fizkulturavshkole.ru)  
<http://fizkultura-na5.ru/>  
<https://multiurok.ru/all-sities/fizkultura>

