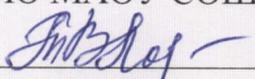


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Администрация ГО Верхний Тагил  
МАОУ СОШ № 10 имени воина-интернационалиста Александра Харламова

РАССМОТРЕНО

МО МАОУ СОШ №10

 Лаптева.Т.В

Приказ №172 от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ СОШ №10

 Кульнева.Е.А

Приказ №172 от «29» августа 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса спортивные игры**  
**в 5-9 классах**

**п. Половинный 2024**

# Планируемые результаты

## 1. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- « формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Спортивные игры». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок 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.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение умениями:
  - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
  - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
  - в гимнастических и акробатических упражнениях: опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка,

скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки); лазание по канату в два и в три приема; висы и упоры, силовая подготовка.

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

« демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

#### • **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

« умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) 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;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- 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 её до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Спортивные игры» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и

особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение

умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. *В области познавательной культуры:*

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

- знания 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 самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

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

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки,

показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- о способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

*• Выпускник научится:*

- -рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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 режим 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 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.

- **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 учётом 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 действий, 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 туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

- **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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- -выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их 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 приёмы игры в волейбол, 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 учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- -преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- -осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- -выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## 2. Содержание учебного предмета.

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Спортивные игры и гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

**Спортивные игры и легкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Спортивные игры и лыжные гонки.** Передвижения на лыжах - подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры и коньковая подготовка:** Передвижение на коньках - ускорения, повороты, торможения.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

#### Тематическое планирование уроков спортивные игры в 5 классе 34 часа.

№ занятия	Тема занятия	Количество часов.	Дата фактического проведения занятия
1	Бег и прыжки.	1	

	Бег в равномерном темпе. Высокий старт. Бег с ускорением 30-40 м. Прыжки-многоскоки. Прыжки в длину с места. Игра.		
2	Бег и прыжки. Скоростной бег до 40 м. Прыжковые упражнения. Бросок набивного мяча двумя руками, бег со средней скоростью (в процессе подвижных игр)	1	
3	Броски с точки набивных мячей. Метание с места. Правила соревнований в прыжках в длину. Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов (в процессе подвижных игр)	1	
4	Бег и метание. Метание на заданное расстояние. Бег в равномерном темпе (в процессе подвижных игр)	1	
5	Ловля и передача мяча. Перемещения, остановки, повороты с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления. Ведение мяча правой и левой рукой (змейка). Игра	1	
6	Ловля и передача. Ведение мяча без сопротивления защитника. Остановка. Повороты. Броски одной рукой с места и в движении. Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра	1	
7	Бросок мяча. Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении. Ведение мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Игровые задания.	1	
8	Бросок мяча. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков. Игровые задания.	1	
9	Игра в баскетбол. Техника защиты. Игровые задания. Мини-баскетбол по упрощенным правилам.	1	
10	Акробатическая комбинация №1 (из ранее изученных элементов) Кувырок вперед(2)- назад- стойка на лопатках. Развитие гибкости .ОРУ на гимна. матах. Игровые задания.	1	
11	Акробатическая комбинация №2(из изученных элементов) Развитие гибкости .ОРУ на гимна. матах. Игровые задания.	1	
12	Лазанье по канату и по гимнастической лестнице. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Игровые задания.	1	
13	Опорный прыжок - ноги врозь. Игровые задания.	1	
14	Висы и упоры. (У). Работа по станциям-в форме игры.	1	
15	Полоса препятствий из гимна. элементов(в виде эстафеты)	1	
16	Полоса препятствий из гимна. элементов(в виде эстафеты)	1	
17	Учебное катание на коньках. Игровые задания.	1	
18	Учебное катание на коньках. Игровые задания.	1	
19	Учебное катание на коньках. Игровые задания.	1	
20	Учебное катание на коньках. Игровые задания.	1	
21	Развитие скорости на коньках. Игровые задания.	1	
22	Учебное катание на коньках. Игровые задания.	1	
23	Учебное катание на коньках. Игровые задания.	1	
24	Учебное катание на коньках Игровые задания..	1	
25	Ускорение на коньках 1 круг. (У). Эстафеты на коньках.	1	
26	Ускорение на коньках 1000м. (У). Эстафеты на коньках.	1	
27	ОРУ с мячом. Эстафеты с в/б мячом.	1	
28	ОРУ с мячом. Эстафеты с в/б мячом.	1	
29	Учебная игра пионербол	1	
30	Учебная игра пионербол	1	
31	Бег и прыжки. Бег в среднем темпе до 6 мин. Игровые задания.	1	
32	Бег и метание. Метание м/м в вертикальную цель. Игровые задания.	1	
33	Бег и метание. Метание малого мяча на дальность Игровые задания..	1	
34	Бег - спринт 30м., 60 м. серии. Игровые задания.	1	

**Тематическое планирование уроков спортивные игры в 6 классе 34 часа.**

№ занятия.	Тема занятия.	Количество часов.	Дата фактического проведения занятия.
1	Бег на результат 30м., 60 м. (ускорения серии). Специальные беговые упражнения. П/И	1	
2	Бег 1500 м. Подтягивание (серии). Метание малого мяча. П/И	1	
3	Прыжок в длину с места. Многоскоки. ОРУ со скакалкой. Челночный бег 3x10 П/И	1	
4	Метание теннисного мяча с места в цель с 6-8 метров. Бег 1000м.(300м.), П/И	1	
5	Ведение-2 шага- бросок. Учебная игра	1	
6	Игра по упрощенным правилам. Броски с «точек» со средней дистанции.	1	
7	Игра по упрощенным правилам. Броски с «точек» со средней дистанции.	1	
8	Игра по упрощенным правилам. Броски с «точек» со средней дистанции.	1	
9	Игра по упрощенным правилам. Броски с «точек» со средней дистанции.	1	
10	Два кувырка вперед слитно. Комплекс ГТО. П/И	1	
11	"Мост" из положения стоя с помощью. П/И	1	
12	Лазание по канату. Техника выполнения. П/И	1	
13	Опорный прыжок- ноги врозь. Гимнастические эстафеты.	1	
14	Упражнения на перекладине. Подъем с переворотом с помощью толчка одной ноги. П/И	1	
15	Упражнения на перекладине и преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	
16	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	
17	Основные системы организма человека». Инструктаж на уроках коньковой подготовки.	1	
18	Стойка и «посадка» конькобежца.	1	
19	Бег по прямой, по повороту.	1	
20	Отталкивание ребрами сильно развёрнутых коньков	1	
21	Приемы самостраховки при падении	1	
22	Бег по прямой, по повороту на выносливость	1	
23	Различные виды торможения	1	
24	Бег по прямой, по повороту-10 минут	1	
25	Различные виды торможения. Ускорение 1 круг (У)	1	
26	«Веселые старты» с элементами ранее изученными. Ускорение 1000м.(У)	1	
27	Учебная двухсторонняя игра в Пионербол.	1	
28	Подача в заданную зону (броском)(У)	1	
29	Учебная двухсторонняя игра в Пионербол.	1	
30	Учебная двухсторонняя игра в пионербол	1	
31	Скоростной бег до 30 м. Спринт. П/И.	1	
32	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Комплекс ГТО. П/И.	1	
33	Кроссовый бег, метание теннисного мяча с места на дальность. П/И	1	
34	Подвижные игры (лапта)	1	

**Тематическое планирование уроков подвижных(спортивных) игр в 7 классе 34 часа.**

№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения занятия
1	Ускорения с заданиями. Метание малого мяча в вертикальную цель с 6-8м .П/И		
2	Прыжки в длину с места. ОРУ со скакалкой.		
3	Бег 1000м .ОРУ без предметов.		
4	Бег 1500м.(У). Ознакомление с метанием гранаты (300гр) способом через плечо.		
5	Броски набивного мяча из-за головы. Учебная игра б/б.		

6	Действия игроков в нападении. Учебная игра б/б		
7	Действия игроков в защите. Учебная игра б/б		
8	Броски со средней дистанции «с точек» с места (У) Учебная игра б/б		
9	Эстафеты с элементами б/б		
10	Акробатические упражнения. ОРУ на гибкость П/И		
11	Акробатическая комбинация №1 П/И		
12	Лазание по канату, развитие силы рук ,П/И		
13	Опорный прыжок в упор присев (У),П/И		
14	Висы и упоры на перекладине ,П/И		
15	Силовая подготовка на крупные мышцы тела, П/И		
16	Преодоление гимн. препятствий (полоса препятствий), П/И		
17	Учебное катание на коньках ,П/И		
18	Учебное катание на коньках (торможение),П/И		
18	Учебное катание на коньках (ускорения с заданиями),П/И		
19	Учебное катание на коньках ( на выносливость),П/И		
20	Ускорения с заданиями на коньках, П/И		
21	Учебное катание на коньках, П/И		
22	Учебное катание на коньках (виражи), П/И		
23	Учебное катание на коньках, П/И		
24	Учебное катание на коньках-1 круг (У).П/И		
25	Учебное катание на коньках-1 км. (У), П/И		
26	Подачи волейбольные (по заданию). Чередование приёмов мяча. Уч.игра.		
27	Учебная игра пионербол ( перемещения игроков по площадке).		
28	Чередование приёмов мяча. Уч. игра.		
29	Учебная игра волейбол. Чередование приёмов мяча.		
30	Эстафетный бег, пробегание коротких отрезков. Эстафеты		
31	Бег 1500м.(У),ОРУ без предметов. Специальные беговые упражнения. П/И		
32	Метание гранаты 300гр. на дальность (У) .П/И		
33	Спринт – бег на 30м., 60м.(У),П/И		
34	Подвижные игры - лапта		

**Календарно - тематическое планирование спортивных(подвижных) игр в 8 классе 34 часов.**

№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения занятия
1	Ускорения с заданиями. Метание малого мяча в вертикальную цель с 8-10 м.. П/И	1	
2	Прыжки в длину с места. ОРУ со скакалкой. П/И	1	
3	Силовая подготовка (подтягивание на высокой (м) и низкой (д) перекладине). Равномерный бег до 6 мин. П/И	1	
4	Спринт 330м. (У). Специальные беговые упражнения. П/И	1	
5	Броски набивного мяча из-за головы. Учебная игра б/б.	1	
6	Действия игроков в нападении. Учебная игра б/б.	1	
7	Действия игроков в защите. Учебная игра б/б	1	
8	Броски со средней дистанции «с точек» с места (У) Учебная игра б/б.	1	
9	Эстафеты с элементами б/б.	1	
10(1)	Акробатические упражнения. ОРУ на гимнастических матах на гибкость. П/И	1	
11(2)	Акробатическая комбинация №1 (из ранее изученных элементов) П/И	1	
12(3)	Лазание по канату ( в два, три приема) П/И	1	
13(4)	Лазание по канату. П/И	1	
14(5)	Висы и упоры на перекладине. П/И	1	
15(6)	Висы и упоры на перекладине. П/И	1	
16(7)	Силовая подготовка на крупные мышцы тела. П/И	1	
17(1)	Учебное катание на коньках. П/И	1	
18(2)	Учебное катание на коньках (торможение). П/И	1	

19(3)	Учебное катание на коньках (ускорения с заданиями). П/И	1	
20(4)	Учебное катание на коньках (на выносливость). П/И	1	
21(5)	Ускорения с заданиями на коньках. П/И	1	
22(6)	Учебное катание на коньках. П/И	1	
23(7)	Учебное катание на коньках (виражи). П/И	1	
24(8)	Учебное катание на коньках. П/И	1	
25(9)	Учебное катание на коньках-1 круг (У). П/И	1	
26(10)	Учебное катание на коньках-1 км. (У). П/И	1	
27(1)	Подачи волейбольные (по заданию). Чередование приёмов мяча. Уч.игра.	1	
28(2)	Перемещения игроков по площадке. Чередование приёмов мяча. Уч.игра.	1	
29(3)	Волейбольные подачи в заданную зону. Уч.игра.	1	
30(4)	Учебная игра волейбол. Чередование приёмов мяча.	1	
31(5)	Спринт 330м. (У). Специальные беговые упражнения. Силовая подготовка (подтягивание). П/И	1	
32(6)	Метание малого мяча на дальность (У). Силовая подготовка (подтягивание). П/И	1	
33(7)	Метание гранаты 500гр. на дальность (У). Силовая подготовка (пресс). П/И	1	
34(8)	Спринт – бег на 30м., 60м. (У). Бросок набивного мяча из-за головы из положения сед. П/И	1	

### ***Тематическое планирование спортивных(подвижных) игр в 9 классе 34 часа.***

<b>№</b> <b>Занятия.</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов.</b>	<b>Дата проведения занятия.</b>
1	Ускорения с заданиями. Метание малого мяча в вертикальную цель с 10 м.. П/И	1	
2	Прыжки в длину с места. ОРУ со скакалкой. П/И.	1	
3	Спринт 330м. (У). Специальные беговые упражнения.	1	
4	Бег 2000м. (У). Метание гранаты (700гр.,500гр.) способом через плечо. П/И.	1	
5	Броски со средней дистанции «с точек» с места. Учебная игра	1	
6	Позиционное нападение и защита. Учебная игра б/б.Штрафные броски. Трехочковый бросок. Учебная игра б/б.	1	
7	Броски набивного мяча из-за головы. Учебная игра б/б.	1	
8	Действия игроков в нападении (нападение быстрым прорывом (3:2)). Учебная игра б/б.	1	
9	Действия игроков в защите (зонная защита). Учебная игра б/б	1	
10(1)	Акробатические упражнения. ОРУ на гимнастических матах на гибкость. П/И	1	
11(2)	Акробатическая комбинация №1 (из ранее изученных элементов). П/И	1	
12(3)	Лазание по канату ( на скорость). П/И	1	
13(4)	Прыжки через гимнастического козла ноги врозь. П/И	1	
14(5)	Висы и упоры на перекладине (выход с силой на одну руку).П/И	1	
15(6)	Висы и упоры на перекладине (подъем с переворотом).П/И	1	
16(7)	Силовая подготовка на крупные мышцы тела. П/И	1	
17(1)	Учебное катание на коньках. П/И	1	
18(2)	Учебное катание на коньках (торможение боком по заданию). П/И	1	
19(3)	Учебное катание на коньках (ускорения с заданиями). П/И	1	
20(4)	Учебное катание на коньках (на выносливость). П/И	1	
21(5)	Ускорения с заданиями на коньках. П/И	1	
22(6)	Учебное катание на коньках. П/И	1	
23(7)	Учебное катание на коньках (виражи, «восьмерка»). П/И	1	
24(8)	Учебное катание на коньках(челночное катание с торможением). П/И	1	
25(9)	Учебное катание на коньках-1 круг (У). П/И	1	
26(10)	Учебное катание на коньках-1 км. (У). П/И	1	
27(1)	Нижняя передача в паре, в кругу. Передача в зону 3- 2, 3-4(чередованием передач). Уч.игра.	1	
28(2)	Перемещения игроков по площадке. Чередование приёмов мяча. Нападающий удар Уч.игра.	1	
29(3)	Волейбольные подачи в заданную зону. Нападающий удар,	1	

	блокирование Уч.игра.		
30(4)	Чередование приёмов мяча. Нападающий удар, блокирование. Уч.игра.	1	
31(5)	Спринт 330м. (У). Специальные беговые упражнения. Силовая подготовка (подтягивание). П/И	1	
32(6)	Метание малого мяча на дальность (У). Силовая подготовка (подтягивание). П/И	1	
33(7)	Метание гранаты 700гр., 500гр. на дальность (У). Силовая подготовка (пресс). П/И	1	
34(8)	Спринт – бег на 30м., 60м. (У). Бросок набивного мяча из-за головы из положения сед. П/И	1	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 628517657829497081401818755133691667472907604417

Владелец Кульнева Елена Александровна

Действителен с 12.08.2024 по 12.08.2025