

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Министерство образования и молодежной политики Свердловской
области**

Тугулымский муниципальный округ

МБОУ Ертарская СОШ № 27

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Зарубина Н.Б.
Приказ № 69
от «29» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 7870449)

учебного предмета Спортивные игры

для обучающихся 5-9 классов

п. Ертарский 2025

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА "СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ"

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

Подвижные игры ценны как в физическом, так и педагогическом аспектах. Бег для ребёнка является естественным движением, знакомым с раннего детства. Он – важнейшее средство для развития координации движений.

Разнообразные действия играющих оказывают благотворное влияние на сердечно – сосудистую, дыхательную опорно–двигательную, нервную и другие системы организма. Игры способствуют общему развитию и укреплению мышц, а также улучшению обмена веществ. Игры с элементами корригирующей гимнастики улучшают осанку. Наличие в играх движений способствует максимальной разгрузке центров головного мозга. Удовольствие, доставленное игрой, не только даёт отдых уставшему организму, нервной системе, но и активизирует жизнедеятельность, увеличивает работоспособность.

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА "СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ"

Программа внеурочной деятельности по спортивно- оздоровительному направлению «Спортивные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно- образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся в основу, которой положены культурологический и личностно- ориентированный подходы.

Цель программы внеурочной деятельности «Спортивные игры»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими задачами:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоничному -физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение техники и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний; - воспитание моральных и волевых качеств.

1.3. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА "СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ" В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 5-7 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в 5-7 классах, всего 34 часа в год. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 40 минут.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА "СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ"

5 КЛАСС

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Лыжная подготовка. История лыжного спорта. «Смазка лыж». Техника классических ходов. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Спуски и подъемы. Эстафеты и Лыжные гонки. Развитие выносливости и скоростных качеств.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

6 КЛАСС

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Лыжная подготовка. Развитие лыжного спорта в России. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Лыжный инвентарь. Попеременный двухшажный ход, согласование движений рук и ног. Преодоление подъёма ступающим шагом и «Лесенкой», спуск в основной стойке. Обучение общей схеме передвижений коньковым ходом.

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

7 КЛАСС

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Лыжная подготовка. Отработка техники классических лыжных ходов. Спуски и подъемы. Техника коньковых ходов. Развитие скоростно-силовых качеств при преодолении лыжной трассы. Правила лыжных гонок, эстафет. Беседа «Выдающиеся лыжники России». Лыжный инвентарь и уход за ним.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных

напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

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

- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять

индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

- и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять

особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 КЛАСС

К концу обучения **в 5 классе** обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

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

- демонстрировать технические действия в спортивных играх:

- баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

- лыжная подготовка (технике классических лыжных ходов, спуску и подъёму на лыжах, распределять силу на всю дистанцию).

6 КЛАСС

К концу обучения *в 6 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

- лыжная подготовка (правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии, повороты на месте переступанием, техника классических ходов, преодоление подъёма ступающим шагом и «Лесенкой», спуск в основной стойке, освоит общую схему передвижений коньковым ходом и т.д.

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

7 КЛАСС

К концу обучения *в 7 классе* обучающийся научится:

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

-демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

-баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

-лыжная подготовка (отработка техники классических лыжных ходов, спуски и подъемы, равномерное передвижение по лыжне 3-4 км, развитие скоростно-силовых качеств при преодолении лыжной трассы, освоит технику коньковых ходов);

-волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
1	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2	Спортивные игры. Лыжная подготовка (модуль "Спортивные игры")	10	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
3	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
1	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2	Спортивные игры. Лыжная подготовка (модуль "Спортивные игры")	10	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
3	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
1	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2	Спортивные игры. Лыжная подготовка (модуль "Спортивные игры")	10	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
3	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ **5 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Баскетбол	0			
2	Вводное занятие. Беседа по Т.Б на занятиях по баскетболу. Беседа о спортивной форме для занятий баскетболом. Знакомство с игрой и ее правилами.	1			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
3	Стойки баскетболиста	1			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
4	Перемещения баскетболиста	1			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
5	Ловля мяча	1			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
6	Техника передачи мяча	2			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
7	Ведение мяча стоя на месте	1			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
8	Ведение мяча в движении	2			Физическая культура -

					Российская электронная школа (resh.edu.ru)
9	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	2			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
10	Заключительное занятие по теме "Баскетбол". Повторение изученного. Пробная игра.	1			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
11	Лыжная подготовка	0			
12	Вводное занятие. Подбор лыж. Беседа о форме для занятий на лыжах. Беседа по Т.Б. Беседа «История лыжного спорта»	1			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
13	Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Повороты на месте переступанием. Техника классических ходов.	1			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
14	Отработка техники классических лыжных ходов. Развитие выносливости	3			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
15	Равномерное передвижение по лыжне 1 км. Отработка техники классических лыжных ходов.	1			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
16	Отработка техники лыжных ходов. Спуски и подъемы	2			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
17	Равномерное передвижение по	1			Физическая культура -

	лыжне 2- км. Беседа «Смазка лыж»				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
18	Заключительное занятие. Эстафета "Лыжные гонки"	1			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
19	Волейбол	0			
20	Вводное занятие. Беседа по Т.Б. на занятии по волейболу. Беседа о форме для занятий волейболом. Правила игры.	1			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
21	Прямая нижняя подача мяча	2			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
22	Приём и передача мяча снизу	2			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
23	Приём и передача мяча сверху	2			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
24	Технические действия с мячом	4			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
25	Заключительное занятие по теме "Волейбол" Подведение итогов.	1			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Баскетбол	0			
2	Вводное занятие. Беседа по Т.Б. на занятиях по баскетболу. Беседа о спортивной форме для занятий по баскетболу. Знакомство с игрой и ее правилами.	1			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
3	Передвижение в стойке баскетболиста	1			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
4	Прыжки вверх толчком одной ногой	2			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
5	Остановка двумя шагами и прыжком	2			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
6	Упражнения в ведении мяча	1			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
7	Упражнения на передачу и броски мяча	2			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
8	Игровая деятельность с использованием технических	2			Физическая культура - Российская электронная школа

	приёмов				(resh.edu.ru)
9	Заключительное занятие по теме "Баскетбол" Игра.	1			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
10	Лыжная подготовка	0			
11	Вводное занятие. Подбор лыж. Беседа о форме для занятий на лыжах. Беседа по Т.Б. Беседа "Развитие лыжного спорта в России"	1			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
12	Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Повороты на месте переступанием. Техника классических ходов.	1			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
13	Попеременный двухшажный ход, согласование движений рук и ног. Передвижение 200-300м без палок. Развитие выносливости	2			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
14	Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке. Беседа «Лыжные мази»	1			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
15	Преодоление подъёма ступающим шагом и «Лесенкой», спуск в основной стойке. Беседа «Лыжный инвентарь».	1			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
16	Прохождение дистанции 2000м	1			Физическая культура -

	попеременным двухшажным ходом в умеренном темпе.				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
17	Обучение общей схеме передвижений коньковым ходом. Беседа «Одежда лыжника»	2			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
18	Заключительное занятие. Контрольная гонка. Дистанция 1000-2000м. Подъём «полуёлочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке.	1			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
19	Волейбол	0			
20	Вводное занятие. Беседа по Т.Б. на занятиях по волейболу. Беседа о спортивной форме для занятий по волейболу. Правила игры.	1			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
21	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	2			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
22	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	2			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
23	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	3			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
24	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
25	Игровая деятельность с	2			Физическая культура -

	использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
26	Заключительное занятие по теме волейбол. Подведение итогов.	1			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Баскетбол	0			
2	Вводное занятие. Беседа по Т.Б. на занятиях по баскетболу. Беседа о спортивной форме для занятий баскетболом. Правила игры	1			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
3	Передача мяча после отскока от пола	2			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
4	Ловля мяча после отскока от пола	2			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
5	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	2			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
6	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	2			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
7	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	2			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
8	Заключительное занятие по теме "Баскетбол" Игра	1			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

9	Лыжная подготовка	0			
10	Вводное занятие. Подбор лыж. Беседа о форме для занятий на лыжах. Беседа по Т.Б.	1			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
11	Отработка техники классических лыжных ходов.	1			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
12	Отработка техники классических лыжных ходов. Спуски и подъемы	2			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
13	Равномерное передвижение по лыжне 3-4 км. Беседа «Смазка лыж»	1			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
14	Техника коньковых ходов. Беседа «Выдающиеся лыжники России»	2			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
15	Развитие скоростно-силовых качеств при преодолении лыжной трассы. Эстафета.	1			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
16	Равномерное передвижение по лыжне 3-4 км. Беседа «Правила соревнований по лыжным гонкам».	1			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
17	Заключительное занятие по теме "Лыжная подготовка". Лыжные гонки.	1			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
18	Волейбол	0			
19	Вводное занятие. Беседа по Т.Б. на занятиях по волейболу. Беседа о	1			Физическая культура - Российская электронная

	форме для занятий по волейболу. Правила игры.				школа (resh.edu.ru)
20	Верхняя прямая подача мяча	2			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
21	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	2			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
22	Прием, подбор мяча под сеткой.	2			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
23	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	4			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
24	Заключительное занятие по теме "Волейбол" Подведение итогов.	1			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118403001

Владелец Зарубина Наталья Борисовна

Действителен с 30.01.2025 по 30.01.2026