

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент образования Вологодской области**

**Управление образования Вашкинского муниципального района**

**БОУ "Андреевская ОШ"**

**РАССМОТРЕНО**

Протокол заседания  
МО №1 от 30.08.2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Протокол  
педагогического совета  
№ 1 от 30.08 .2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом БОУ  
«Андреевская ОШ»  
№ 117-ОД от  
30.08.2023 г.



Рабочая программа курса внеурочной деятельности

**«Спортивные игры»**

7-9 классы

Составитель: Архипова Г.Н.

**д. Андреевская**

**2023 г**

## **Планируемые результаты освоения курса «Спортивные игры»**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного курса внеурочной деятельности «Спортивные игры».

**Личностные результаты** могут проявляться в разных областях культуры.

### ***В области познавательной культуры:***

- 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.

### ***В области нравственной культуры:***

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

### ***В области трудовой культуры:***

- 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.

***В области эстетической культуры:***

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:***

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

***В области физической культуры:***

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**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 учебного предмета внеурочной деятельности «Спортивные игры», 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 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 направления;
- 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.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета внеурочной деятельности «Спортивные игры». 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.

***В области познавательной культуры:***

- знания по истории и развитию 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 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 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 и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

# Содержание учебного курса

## 7 класс

### **Гимнастика и акробатика.**

#### ***Строевые упражнения:***

- понятия о строевых упражнениях;
- размыкание уступами по счету на месте;
- повороты направо, налево при ходьбе на месте;
- выполнение команд: «Чаще шаг!», «Реже шаг!»;
- ходьба «змейкой» и противходом.

#### ***Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:***

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища.

#### ***Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:***

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

#### ***Упражнения на гимнастической стенке:***

- наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер;
- сгибание и поднятие ног в висе поочередно и одновременно;
- различные взмахи.

#### ***Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):***

- простые и смешанные висы и упоры;



- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазания и перелезания;
- упражнения на равновесие;
- развитие координационных способностей;
- ориентировка в пространстве;
- быстрота реакций;
- дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

## **Лёгкая атлетика.**

### ***Ходьба:***

- продолжительная ходьба (20-30 мин.) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага;
- ходьба «змейкой»;
- ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).

### ***Бег:***

- бег с низкого старта;
- стартовый разбег;
- старты из различных положений;
- бег с ускорением и на время (60 м.);
- бег на 40 м. – 3-6 раз;
- бег на 60 м. – 3 раза;
- бег на 100 м. – 2 раза за урок;
- медленный бег до 4 мин.;
- кроссовый бег на 500-1000 м.;
- бег на 80 м. с преодолением 3-4 препятствий.

### ***Прыжки:***

- запрыгивания на препятствия высотой 60-80 см.;
- во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног;
- прыжки со скакалкой до 2 мин.;
- многоскоки с места и с разбега на результат;

- прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания – 40 см.);
- движение рук и ног в полете.

### ***Метание:***

- метание набивного мяча весом 2-3 кг. двумя руками снизу, из-за головы, через голову;
- толкание набивного мяча весом 2-3 кг. с места на дальность;
- метание в цель;
- метание малого мяча в цель из положения лежа;
- метание малого мяча на дальность с разбега.

## **Подвижные и спортивные игры.**

### ***Волейбол:***

- правила и обязанности игроков;
- техника игры в волейбол;
- предупреждение травматизма;
- верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед;
- верхняя передача мяча, брошенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны;
- игра: «Мяч в воздухе»;
- учебная игра в волейбол.

### ***Баскетбол:***

- основные правила игры в баскетбол;
- штрафные броски;
- бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой;
- остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад;
- вырывание и выбивание мяча;
- ловля мяча двумя руками в движении;
- передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча;
- передача мяча в парах и тройках;
- ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега;
- ведение мяча после ловли с остановкой и в движении;

- броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения;
- сочетание приемов;
- ведение мяча с изменением направления – передача;
- ловля мяча в движении – ведение мяча – остановка – поворот – передача мяча;
- ведение мяча – остановка в два шага – бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча);
- ловля мяча в движении – ведение мяча – бросок мяча в корзину;
- двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

### ***Подвижные игры и игровые упражнения:***

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений;
- с лазанием и перелезанием;
- с акробатикой и равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту и в длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, волейбола и баскетбола;
- игры на снегу.

### **Лыжная подготовка:**

- совершенствование двушажного хода;
- одновременный одношажный ход;
- совершенствование торможения «плугом»;
- подъем «полуелочкой», «полулесенкой»;
- повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м. (5-6 раз), 150-200 м. (2-3 раза);
- передвижение до 2 км. (девочки), до 3 км. (мальчики);
- лыжные эстафеты на кругах 300-400 м.;
- игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «Метко в цель».

## 8 класс

### **Гимнастика и акробатика.**

#### ***Строевые упражнения:***

- закрепление всех видов перестроений;
- повороты на месте и в движении;
- размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал;
- построение в две шеренги;
- размыкание и перестроение в четыре шеренги;
- ходьба в различном темпе и направлениях;
- повороты в движении направо, налево.

#### ***Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:***

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища.

#### ***Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:***

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

#### ***Упражнения на гимнастической стенке:***

- взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками;
- приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.

#### ***Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):***

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;

- танцевальные упражнения;
- лазания и перелезания;
- упражнения на равновесие;
- развитие координационных способностей;
- ориентировка в пространстве;
- быстрота реакций;
- дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

## **Лёгкая атлетика.**

### ***Ходьба:***

- ходьба на скорость (до 15-20 мин.);
- прохождение на скорость отрезков от 50-100 м.;
- ходьба группами наперегонки;
- ходьба по пересеченной местности до 1,5-2 км.;
- ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.

### ***Бег:***

- бег в медленном темпе до 8-12 мин.;
- бег на 100 м. с различного старта;
- бег с ускорением;
- бег на 60 м. (4 раза за урок);
- бег на 100 м. (2 раза за урок);
- кроссовый бег на 500-1000 м. по пересеченной местности;
- эстафета 4 по 100 м.;
- бег 100 м. с преодолением 5 препятствий.

### ***Прыжки:***

- выпрыгивания и спрыгивания с препятствий высотой до 1 м.;
- выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом;
- прыжки на одной ноге через препятствия с усложнениями;
- прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10-15 с.);
- прыжок в длину способом «согнув ноги»;
- подбор индивидуального разбега;

- тройной прыжок с места и с небольшого разбега;
- прыжок с разбега способом «перешагивание».

### ***Метание:***

- броски набивного мяча весом 3 кг. двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову;
- метание в цель;
- метание малого мяча на дальность с полного разбега;
- метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время;
- толкание набивного мяча весом до 2-3 кг. со скачка в сектор.

### **Подвижные и спортивные игры.**

#### ***Волейбол:***

- техника приема и передачи мяча и подачи;
- наказания при нарушениях правил игры;
- прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений;
- верхняя прямая передача в прыжке;
- верхняя прямая подача;
- прямой нападающий удар через сетку (ознакомление);
- блок (ознакомление);
- прыжки вверх с места и с шага;
- прыжки у сетки (3-5 серий по 5-10 прыжков в серии за урок);
- упражнения с набивными мячами;
- верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево;
- передача мяча в зонах 6-3-4, 5-3-4 через сетку, 1-2-3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи;
- подачи нижняя и верхняя прямые.

#### ***Баскетбол:***

- правильное ведение мяча с передачей;
- броски в кольцо;
- ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой;
- передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед;

- ведение мяча с обводкой препятствий;
- броски мяча по корзине в движении снизу, от груди;
- подборание отскочившего мяча от щита;
- учебная игра по упрощенным правилам;
- ускорение 15-20 м. (4-6 раз);
- упражнения с набивными мячами 2-3 кг.;
- выпрыгивание вверх с доставанием предмета;
- прыжки со скакалкой до 2 мин.;
- бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении;
- броски в корзину с разных позиций и расстояния.

### ***Подвижные игры и игровые упражнения:***

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений;
- с лазанием и перелезанием;
- с акробатикой и равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту и в длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, волейбола, мини-футбола и баскетбола.

### **Лыжная подготовка:**

- занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека;
- правила соревнований по лыжным гонкам;
- совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов;
- одновременный двухшажный ход;
- поворот махом на месте;
- комбинированное торможение лыжами и палками;
- обучение правильному падению при прохождении спусков;
- повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м. (3-5 повторений за урок – девочки, 5-7 – мальчики), на кругу 150-200 м. (1-2 – девочки, 2-3 – мальчики);
- передвижение на лыжах в медленном темпе до 2-3 км.

## 9 класс

### **Гимнастика и акробатика.**

#### ***Строевые упражнения:***

- выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы;
- размыкание в движении на заданный интервал;
- сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне;
- изменение скорости передвижения;
- фигурная маршировка.

#### ***Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:***

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища.

#### ***Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:***

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

#### ***Упражнения на гимнастической стенке:***

- пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена;
- сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

#### ***Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):***

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;



- лазания и перелезания;
- упражнения на равновесие;
- развитие координационных способностей;
- ориентировка в пространстве;
- быстрота реакций;
- дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

### **Лёгкая атлетика.**

#### ***Ходьба:***

- ходьба на скорость с переходом в бег и обратно;
- прохождение отрезков от 100 до 200 м.;
- пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км.;
- фиксированная ходьба.

#### ***Бег:***

- бег на скорость 100 м.;
- бег на 60 м. (4 раза за урок);
- бег на 100 м. (3 раза за урок);
- эстафетный бег с этапами до 100 м.;
- медленный бег до 10-12 мин.;
- совершенствование эстафетного бега 4 по 200 м.;
- Бег на средние дистанции (800 м.);
- кросс: 1000 м. (мальчики), 800 м. (девочки).

#### ***Прыжки:***

- специальные упражнения в высоту и в длину;
- прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги»;
- совершенствование всех фаз прыжка.

#### ***Метание:***

- метание малого утяжеленного мяча весом 100-150 гр.;
- метание гранаты весом 700 гр. (мальчики), 500 гр. (девочки);
- метание хоккейного мяча с различных исходных положений в цель и на дальность;
- толкание набивного мяча весом до 2-3 кг. со скачка в сектор.

## **Подвижные и спортивные игры.**

### ***Волейбол:***

- влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться;
- прием мяча у сетки;
- отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении;
- верхняя прямая подача;
- блокирование мяча;
- прямой нападающий удар через сетку с шагом;
- прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3-6 по 5-10 раз).

### ***Баскетбол:***

- понятие о тактике игры;
- практическое судейство;
- повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении;
- ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках;
- ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой);
- броски мяча в корзину с различных положений;
- учебная игра.

### ***Подвижные игры и игровые упражнения:***

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений;
- с лазанием и перелезанием;
- с акробатикой и равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту и в длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, волейбола, мини-футбола и баскетбола.

### ***Лыжная подготовка:***

- виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон);
- правила проведения соревнований по лыжным гонкам;
- сведения о готовности к соревнованиям;

- совершенствование техники изученных ходов;
- поворот на месте махом назад снаружи;
- спуск в средней и высокой стойках;
- преодоления бугров и впадин;
- поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне;
- прохождение на скорость отрезка до 100 м. (4-5 раз за урок);
- прохождение дистанции 3-4 км. по среднепересеченной местности.

## Тематическое планирование

### 7 класс

№ урока	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Тема урока	Количество часов
<b>«Легкая атлетика».</b>			<b>5</b>
1.	<a href="http://pculture.ru/oru/">http://pculture.ru/oru/</a>	ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт от 15-30 м. Бег по дистанции 30-40 м.	<b>1</b>
2.		Равномерный бег 10 мин. Развитие скоростных способностей. Подвижная игра: «Салки мячом».	<b>1</b>
3.		Равномерный бег 12-15 мин. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра: «Перестрелка».	<b>1</b>
4.		Челночный бег. Старты из разных положений. Подвижная игра: «Гонка мячей».	<b>1</b>
5.		Круговая тренировка: многоскоки, броски мяча из положения сидя.	<b>1</b>
<b>«Спортивные игры (волейбол)».</b>			<b>3</b>
6.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>	Волейбол. ТБ на уроках по волейболу. Приём и передача мяча сверху двумя руками.	<b>1</b>
7.		Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением.	<b>1</b>
8.		Волейбол. Прямой нападающий удар с двух шагов разбега.	<b>1</b>
<b>«Гимнастика с основами акробатики».</b>			<b>5</b>
9.		ТБ на уроках гимнастики. Выполнение команд: «Пол-оборота направо, налево!».	<b>1</b>
10.	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	Подтягивания в висе. Упражнения на развитие силовых способностей.	<b>1</b>
11.		Эстафеты. Упражнения на развитие гибкости (с предметами).	<b>1</b>

12.		Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Лазанье по шесту в 3 приема.	1
13.		Установка и уборка снарядов. Упражнения на развитие гибкости.	1
<b>«Спортивные игры (волейбол)».</b>			<b>3</b>
14.		Волейбол. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнёром. Игра в мини-волейбол.	1
15.		Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками у стены.	1
16.		Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу через сетку.	1
<b>3 четверть</b>			
<b>«Лыжная подготовка».</b>			<b>9</b>
17.		ТБ на уроках по лыжной подготовке. Виды лыжного спорта.	1
18.		Прохождение отрезков учебного круга.	1
19.		Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход. Встречные эстафеты на лыжах.	1
20.		Чередование лыжных ходов через шаг, через два шага по учебному кругу.	1
21.		Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода.	1
22.		Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода.	1
23.		Скоростное прохождение отрезков с подъемами и спусками.	1
24.		Тактика прохождения длинных дистанций. Эстафеты без палок.	1
25.		Учебные задания по преодолению спусков на склоне.	1
<b>«Спортивные игры (баскетбол)».</b>			<b>1</b>
26.		Баскетбол. ТБ на уроках по баскетболу. Штрафной бросок. Игровые задания (2*1, 3*1). Игра в мини-баскетбол.	1
<b>«Легкая атлетика».</b>			
			<b>5</b>
27.	<a href="http://pculture.ru/oru/">http://pculture.ru/oru/</a>	Техника бега на длинные дистанции с горы и в гору. Бег 15 мин.	1
28.		Беговые упражнения. Соревнования в кроссовом беге 1500-2000 м.	1
29.		Эстафетный бег по кругу с передачей эстафетной палочки. Подвижная игра: «Защитой товарища».	1
30.		Круговая тренировка: многоскоки, челночный бег, прыжок с места.	1
31.		Соревнования по метанию мяча (вес 150 гр.) на дальность. Подвижная игра: «Морской бой».	1
<b>«Спортивные игры (футбол)».</b>			<b>3</b>
32.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/19/">https://resh.edu.ru/subject/19/</a>	Футбол. ТБ на уроках по футболу. Остановка катящегося мяча. Футбольная терминология.	1
33.		Футбол. Удар по катящемуся мячу. Нападение в игровых заданиях 3*1.	1
34.		Футбол. Ловля мяча, летящего навстречу. Игра в мини-футбол.	1

## 8 класс

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Количество часов
<b>«Легкая атлетика».</b>			<b>7</b>
1.		ТБ на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег. Техника низкого старта. Низкий старт.	<b>1</b>
2.		Бег по дистанции до 70 м. Бег на результат 60 м. Подвижная игра: «Салки с мячом».	<b>1</b>
3.		Эстафетный бег. Встречная эстафета 8*60 м.	<b>1</b>
4.	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	Техника бега на средние дистанции (бег до 1000 м.). Подвижная игра: «Перестрелка».	<b>1</b>
5.		Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	<b>1</b>
6.		Прыжковые упражнения. Техника перехода через планку.	<b>1</b>
7.		Техника прыжка в высоту с небольшого разбега (5-6 больших шагов).	<b>1</b>
<b>«Спортивные игры (волейбол)».</b>			<b>1</b>
8.		Волейбол. ТБ на уроках по волейболу. Приём и передача мяча в парах. Подвижная игра: «Перестрелка».	<b>1</b>
<b>«Гимнастика с основами акробатики».</b>			<b>5</b>
9.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>	ТБ на уроках гимнастики. Висы. Строевые упражнения.	<b>1</b>
10.		Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой. Игры и эстафеты с гимнастическими предметами.	<b>1</b>
11.		Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе.	<b>1</b>
12.		Подъем махом назад в сед ноги врозь (мальчики); сед боком на нижней жерди, соскок (девочки).	<b>1</b>
13.		Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь (мальчики); «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене (девочки).	<b>1</b>
<b>«Спортивные игры (волейбол)».</b>			<b>3</b>

14.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/19/">https://resh.edu.ru/subject/19/</a>	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (через сетку).	<b>1</b>
15.		Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки).	<b>1</b>
16.		Волейбол. Индивидуальное блокирование в прыжке с места.	<b>1</b>
<b>«Лыжная подготовка».</b>			<b>8</b>
17.	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>	ТБ на уроках по лыжной подготовке. Передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 2 км. в разном темпе.	<b>1</b>
18.		Основной вариант одновременного одношажного хода. Игра: «Гонки с выбыванием».	<b>1</b>
19.		Ускорение в заданном темпе 6*400 м. Упражнения на развитие силы.	<b>1</b>
20.		Основные варианты и виды конькового хода. Подвижная игра: «Карельская гонка».	<b>1</b>
21.		Упражнения на технику конькового хода. Игра: «Как по часам».	<b>1</b>
22.		Подъемы скользящим шагом. Ускорения 10*100 м.	<b>1</b>
23.		Повороты. Техника попеременного четырехшажного хода.	<b>1</b>
24.		Ускорения по дистанции 8*200 м. Спуски в различных стойках.	<b>1</b>
<b>«Спортивные игры (баскетбол)».</b>			<b>1</b>
25.		Баскетбол. ТБ на уроках по баскетболу. Держание игрока с мячом. Быстрый прорыв (2*2, 3*3).	<b>1</b>
<b>«Спортивные игры (волейбол)».</b>			<b>1</b>
26.		Волейбол. Страховка при блокировании. Учебная игра в волейбол.	<b>1</b>
<b>«Легкая атлетика».</b>			<b>5</b>
27.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI">https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI</a>	Кроссовая подготовка. Кроссовый бег до 15 минут. Подвижная игра: Защищай	<b>1</b>

		товарища».	
28.		Прыжки через препятствие с грузом на плечах.	<b>1</b>
29.		Прыжок в длину «прогнувшись». Ритм последних шагов разбега. Подвижная игра: «Гонка мячей».	<b>1</b>
30.		Техника отведения малого мяча на два шага в ходьбе.	<b>1</b>
31.		Метание малого мяча. Упражнения на расслабление мышц рук после тренировки.	<b>1</b>
<b>«Спортивные игры (футбол)».</b>			<b>1</b>
32.		Футбол. ТБ на уроках по футболу. Удары по мячу.	<b>1</b>
33.		Футбол. Нападения без атаки ворот.	<b>1</b>
34.		Футбол. Игра 3*3 с персональной защитой.	<b>1</b>

### 9 класс

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Количество часов
<b>«Легкая атлетика».</b>			<b>5</b>
1.	<a href="http://pculture.ru/oru/">http://pculture.ru/oru/</a>	ТБ на уроках легкой атлетики. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции 80-100 м.	<b>1</b>
2.		Стартовый разгон, финиширование. Равномерный бег 10 мин.	<b>1</b>
3.		Челночный бег. Эстафетный бег (встречный). Равномерный бег 10-15 мин.	<b>1</b>
4.		Метание мяча в вертикальную цель (юноши – 18 м., девушки – 12-14 м.). Подвижная игра: «Гонка мячей».	<b>1</b>
5.		Соревнования по прыжкам высоту. Специальные прыжковые упражнения.	<b>1</b>
<b>«Спортивные игры (футбол)».</b>			<b>1</b>
6.		Футбол. ТБ на уроках по футболу. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы (от стенки, в парах).	<b>1</b>
<b>«Спортивные игры (волейбол)».</b>			<b>2</b>
7.	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	Волейбол. ТБ на уроках по волейболу. Приём мяча отражённого сеткой.	<b>1</b>
8.		Волейбол. Нападающий удар через сетку из зоны 4, 2 с передачи из зоны 3. Подвижная игра: «Прими подачу».	<b>1</b>

<b>«Гимнастика с основами акробатики».</b>			<b>5</b>
9.	<a href="http://pculture.ru/oru/">http://pculture.ru/oru/</a>	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Игры и эстафеты с гимнастическими предметами.	<b>1</b>
10.		Зачетные комбинации. Упражнения для развития координации. Игры и эстафеты с гимнастическими предметами.	<b>1</b>
11.		Акробатика. Лазанье по канату в два приема.	<b>1</b>
12.		Лазанье по канату в два приема. Составление комбинаций из числа изученных упражнений.	<b>1</b>
13.		Упражнения для расслабления мышц спины после тренировки.	<b>1</b>
<b>«Спортивные игры (волейбол)».</b>			<b>3</b>
14.	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>	Волейбол. Приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине. Подвижная игра: «Передачи в движении».	<b>1</b>
15.		Волейбол. Индивидуальное блокирование в прыжке с места.	<b>1</b>
16.		Волейбол. Блокирование мяча набрасываемого на верхний край, в начале середине и конце сетки.	<b>1</b>
<b>«Лыжная подготовка».</b>			<b>9</b>
17.		ТБ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход.	<b>1</b>
18.		Преодоление препятствий на лыжах. Подвижная игра: «Карельская гонка».	<b>1</b>
19.		Упражнения на развитие выносливости. Прохождение дистанции 3 км.	<b>1</b>
20.		Упражнения без палок и с палками на технику коньковых ходов.	<b>1</b>
21.		Техника коньковых ходов. Игра: «Как по часам».	<b>1</b>
22.		Техника торможений «плугом» и «упором». Игра: «Биатлон».	<b>1</b>
23.		Попеременный четырехшажный ход.	<b>1</b>
24.		Прохождение дистанции 3,5 км. Преодоление контруклонов.	<b>1</b>
25.		Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Ускорения 4*300 м.	<b>1</b>
<b>«Спортивные игры (баскетбол)».</b>			<b>1</b>
26.		ТБ на уроках по баскетболу. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3*2, 4*3).	<b>1</b>
<b>«Легкая атлетика».</b>			<b>5</b>
27.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 11-13 шагов разбега.	<b>1</b>
28.		Эстафетный бег по кругу 200-400 м. с передачей эстафетной палочки.	<b>1</b>



29.		Круговая тренировка: многоскоки, челночный бег, ОФП, прыжок с места.	<b>1</b>
30.		Соревнования по метанию мяча весом 150 г. на дальность. Равномерный бег 15 мин.	<b>1</b>
31.		Соревнования в кроссовом беге 2000-3000 м. Подвижная игра: «Гонка мячей».	<b>1</b>
<b>«Спортивные игры (футбол)».</b>			<b>2</b>
32.	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>	Футбол. Удар по летящему мячу средней частью подъема.	<b>1</b>
33.		Футбол. Комбинации с ведением мяча (взаимодействие двух игроков).	<b>1</b>