

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа имени А.Антошечкина»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физкультура»

для 7-9 классов основного общего образования
на 2023-2024 учебный год

Составители: Азимов Р.Н.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 7-9-го класса составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования- М. Просвещение,2012г.) , Примерной программы по физической культуре 5-9 классов. - М.: Просвещение, 2010 г. и авторской программы Лях В.И, Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». - М.: Просвещение, 2011 г.

Место курса в учебном плане

Программа рассчитана на 102 часа в 7-9 классах, 3 часа в неделю. В соответствии с требованиями ФГОС 30% материала отводится на внутри предметный модуль, всего 30 часов. Название ВПМ: «Игровые виды спорта».

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Предметные результаты.

Основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с

общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

При планировании учебного материала по базовым видам спорта допускается в бесснежных районах РФ заменять освоение темы «Лыжные гонки» углубленным изучением содержания других тем : «Бадминтон».

В свою очередь, тему «Плавание» можно вводить в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению местных органов управления образованием за счет регионального или школьного компонента.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты должны отражать:

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного 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, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

- 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, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми 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;

- формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно практической деятельности.

Метапредметные результаты должны отражать: 1) 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;

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

1) 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;

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

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

4) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

5) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

6) навыки смыслового чтения;

7) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

8) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

9) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

В области познавательной культуры:

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

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

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Планируемые результаты изучения учебного предмета « Физическая культура»

7 классы Ученик 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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

8 класс

Ученик научится:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

9 класс

Выпускник научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных 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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
 - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

Содержание учебного предмета

№ п/п	Название темы	Количество часов			Содержание учебной темы	Планируемые результаты освоения материала
		7 класс	8 класс	9 класс		
1	Легкая атлетика	21	21	18	Спринтерский бег, эстафетный бег	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции Уметь демонстрировать
					Прыжок в длину способом «согнув	

					ноги». Метание малого мяча	<p>технику низкого старта Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). Уметь демонстрировать финальное усилие. Уметь демонстрировать технику в целом Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. Уметь демонстрировать физические кондиции Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. Уметь демонстрировать технику прыжка</p>
					Бег на средние дистанции	
					Прыжок в высоту. Метание малого мяча	
2	Гимнастика с элементами и акробатики	24	24	24	<p>Висы. Строевые упражнения</p> <p>Опорный прыжок, строевые упражнения.</p> <p>Акробатика. Лазание.</p>	<p>Корректировка техники выполнения упражнений. Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Корректировка техники выполнения упражнений</p>
3	Спортивные игры (волейбол)	16	16	16	Волейбол.	<p>Корректировка техники выполнения упражнений Уметь демонстрировать технику Уметь демонстрировать физические кондиции</p>
4	Кроссовая подготовка	26	26	26	<p>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий</p> <p>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий</p>	<p>Тестирование бега на 1000, 2000 метров. Уметь демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.</p>

5	<i>ВПМ игровые виды спорта</i>	6	6	6	Баскетбол	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) Уметь выполнять различные варианты передачи мяча Корректировка движений при ловле и передаче мяча. Корректировка техники ведения мяча.
		6	6	6	Стритбол	Уметь выполнять ведение мяча в движении. Уметь применять в игре защитные действия Уметь владеть мячом в игре баскетбол.
		6	6	6	Тег-рекби	

Тематическое планирование для 7 класса.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Развитие скоростных способностей. Бег 30-40 м.	1
2	Стартовый разгон 40-50 м.	1
3	Высокий старт. Встречная эстафета	1
4	Высокий старт. Бег со старта в гору 50-60 м.	1
5	Финальное усилие. 60 м.	1
6	Развитие силовых способностей и прыгучести. Метание малого мяча	1
7	Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с места. Метание малого мяча	1
8	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча	1
9	Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча	1
10	Развитие выносливости. 1000м.	1
11	Развитие выносливости. Смешанное передвижение 1000 м.	1
12	Развитие выносливости. Смешанное передвижение. Равномерный бег 10 мин.	1
13	Развитие силовой выносливости. Равномерный бег 12 мин.	1
14	Преодоление препятствий. Равномерный бег 12 мин	1
15	Преодоление препятствий. Бег с преодолением препятствий. Равномерный бег 15 мин	1
16	Переменный бег. Равномерный бег 15 мин	1
17	Переменный бег. Равномерный бег 15 мин	1
18	Гладкий бег. Равномерный бег 17 мин	1
19	Кроссовая подготовка. Равномерный бег 17 мин	1
20	Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе. Бег 2000 м.	1
21	Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе. Бег 2000 м.	1
22	Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе. Бег 2000 м.	1
23	Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе. Бег 2000 м.	1
24	Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе. Бег 2000 м.	1
25	Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе. Бег 2000 м.	1
26	Т.Б по акробатике. Упражнения в висях и упорах.	1
27	Упражнения в висях и упорах. Совершенствование упражнений в висях и упорах.	1
28	Упражнения в висях и упорах. Совершенствование упражнений в висях и упорах.	1
29	Упражнения в висях и упорах. Совершенствование упражнений в висях и упорах.	1
30	Упражнения в висях и упорах. Соскоки с поворотом и опорой.	1
31	Развитие силовых способностей	1
32	Развитие силовых способностей	1
33	Развитие силовых способностей	1

34	Развитие силовых способностей	1
35	Развитие силовых способностей Упражнения для мышц брюшного пресса	1
36	Опорный прыжок, способом согнув ноги и ноги врозь	1
37	Опорный прыжок, способом согнув ноги и ноги врозь	1
38	Опорный прыжок, способом согнув ноги и ноги врозь	1
39	Опорный прыжок, способом согнув ноги и ноги врозь	1
40	Опорный прыжок, способом согнув ноги и ноги врозь	1
41	Опорный прыжок, способом согнув ноги и ноги врозь	1
42	Акробатические упражнения. Кувырки.	1
43	Акробатические упражнения Кувырки.	1
44	Акробатические упражнения Упражнения на пресс. Кувырки.	1
45	Акробатические упражнения Упражнения на пресс. Кувырки.	1
46	Развитие гибкости. Кувырки.	1
47	Развитие гибкости. Кувырки.	1
48	Развитие гибкости. Кувырки.	1
49	Развитие гибкости. Кувырки.	1
50	Инструктаж Т/Б волейбол.	1
51	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
52	Прием и передача мяча.	1
53	Передача мяча в стену в движении.	1
54	Выполнение заданий с использованием подвижных игр.	1
55	Нижняя подача мяча. Специальные беговые упражнения.	1
56	Подвижная игра «Поддай и попади».	1
57	Нападающий удар. Разбег, прыжок и отталкивание.	1
58	Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.	1
59	Развитие координационных способностей.	1
60	Развитие координационных способностей. Учебная игра..	1
61	Тактика игры.	1
62	Тактика свободного нападения.	1
63	Тактика игры. Учебная игра.	1
64	Тактика игры. Учебная игра.	1
65	Тактика игры. Учебная игра.	1
66	ВПМ Баскетбол ТБ. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
67	ВПМ Стойки и передвижения, повороты, остановки. Развитие координационных способностей.	1
68	ВПМ Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча мяча.	1
69	ВПМ Ведение мяча	1
70	ВПМ Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра	1
71	ВПМ Взаимодействие двух игроков Учебная игра.	1
72	ВПМ Стритбол ТБ. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
73	ВПМ Ведение мяча. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».Броски мяча двумя руками от груди с места	1
74	ВПМ Тактика свободного нападения Учебная игра «Мяч капитану»	1
75	ВПМ Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом.	1

	Сочетание приемов	
76	ВПМ Взаимодействие двух игроков. Учебная игра	1
77	ВПМ Учебная игра	1
78	ВПМ Тег-рекби ТБ. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
79	ВПМ Основы техники и тактики игры	1
80	ВПМ Отработка техники строя и в движении	1
81	ВПМ Совершенствование навыков самостраховки, безопасного движения по площадке	1
82	ВПМ Игровые задания	1
83	ВПМ Учебная игра	1
84	ТБ легкая атлетика. Развитие выносливости. Смешанное передвижение. Равномерный бег 10 мин.	1
85	Развитие силовой выносливости. Равномерный бег 12 мин.	1
86	Преодоление препятствий. Равномерный бег 13 мин.	1
87	Преодоление препятствий. Бег с преодолением препятствий. Равномерный бег 15 мин.	1
88	Переменный бег. Равномерный бег 16 мин.	1
89	Переменный бег. Равномерный бег 17 мин.	1
90	Гладкий бег. Равномерный бег 18 мин.	1
91	Кроссовая подготовка. Равномерный бег 18 мин.	1
92	Кроссовая подготовка. Равномерный бег 20 мин. Бег в равномерном темпе.	1
93	Кроссовая подготовка. Равномерный бег 20 мин. Бег в равномерном темпе.	1
94	Кроссовая подготовка. Равномерный бег 20 мин. Бег в равномерном темпе.	1
95	Кроссовая подготовка. Равномерный бег 20 мин. Бег в равномерном темпе.	1
96	Развитие скоростных способностей. 30-40 м.	1
97	Стартовый разгон 40-50 м.	1
98	Высокий старт 50-60 м.	1
99	Высокий старт Бег со старта в гору 60м.	1
100	Финальное усилие. 60 м.	1
101	Развитие силовых способностей и прыгучести. Метание мяча	1
102	Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в высоту перешагиванием. Метание мяча.	1

Тематическое планирование для 8 класса.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Развитие скоростных способностей. Бег 30-40 м.	1
2	Стартовый разгон 40-50 м.	1
3	Высокий старт. Встречная эстафета	1
4	Высокий старт. Бег со старта в гору 50-60 м.	1
5	Финальное усилие. 60 м.	1
6	Развитие силовых способностей и прыгучести. Метание малого мяча	1
7	Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с места. Метание малого мяча	1
8	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча	1
9	Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча	1
10	Развитие выносливости. 1000м.	1
11	Развитие выносливости. Смешанное передвижение 1000 м.	1
12	Развитие выносливости. Смешанное передвижение. Равномерный бег 10 мин.	1
13	Развитие силовой выносливости. Равномерный бег 12 мин.	1
14	Преодоление препятствий. Равномерный бег 12 мин	1
15	Преодоление препятствий. Бег с преодолением препятствий. Равномерный бег 15 мин	1
16	Переменный бег. Равномерный бег 15 мин	1
17	Переменный бег. Равномерный бег 15 мин	1
18	Гладкий бег. Равномерный бег 17 мин	1
19	Кроссовая подготовка. Равномерный бег 17 мин	1
20	Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе. Бег 2000 м.	1
21	Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе. Бег 2000 м.	1
22	Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе. Бег 2000 м.	1
23	Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе. Бег 2000 м.	1
24	Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе. Бег 2000 м.	1
25	Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе. Бег 2000 м.	1
26	Т.Б по акробатике. Упражнения в висях и упорах.	1
27	Упражнения в висях и упорах. Совершенствование упражнений в висях и упорах.	1
28	Упражнения в висях и упорах. Совершенствование упражнений в висях и упорах.	1
29	Упражнения в висях и упорах. Совершенствование упражнений в висях и упорах.	1
30	Упражнения в висях и упорах. Соскоки с поворотом и опорой.	1
31	Развитие силовых способностей	1
32	Развитие силовых способностей	1
33	Развитие силовых способностей	1

34	Развитие силовых способностей	1
35	Развитие силовых способностей Упражнения для мышц брюшного пресса	1
36	Опорный прыжок, способом согнув ноги и ноги врозь	1
37	Опорный прыжок, способом согнув ноги и ноги врозь	1
38	Опорный прыжок, способом согнув ноги и ноги врозь	1
39	Опорный прыжок, способом согнув ноги и ноги врозь	1
40	Опорный прыжок, способом согнув ноги и ноги врозь	1
41	Опорный прыжок, способом согнув ноги и ноги врозь	1
42	Акробатические упражнения. Кувырки.	1
43	Акробатические упражнения Кувырки.	1
44	Акробатические упражнения Упражнения на пресс. Кувырки.	1
45	Акробатические упражнения Упражнения на пресс. Кувырки.	1
46	Развитие гибкости. Кувырки.	1
47	Развитие гибкости. Кувырки.	1
48	Развитие гибкости. Кувырки.	1
49	Развитие гибкости. Кувырки.	1
50	Инструктаж Т/Б волейбол.	1
51	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
52	Прием и передача мяча.	1
53	Передача мяча в стену в движении.	1
54	Выполнение заданий с использованием подвижных игр.	1
55	Нижняя подача мяча. Специальные беговые упражнения.	1
56	Подвижная игра «Поддай и попади».	1
57	Нападающий удар. Разбег, прыжок и отталкивание.	1
58	Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.	1
59	Развитие координационных способностей.	1
60	Развитие координационных способностей. Учебная игра..	1
61	Тактика игры.	1
62	Тактика свободного нападения.	1
63	Тактика игры. Учебная игра.	1
64	Тактика игры. Учебная игра.	1
65	Тактика игры. Учебная игра.	1
66	ВПМ Баскетбол ТБ. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
67	ВПМ Стойки и передвижения, повороты, остановки. Развитие координационных способностей.	1
68	ВПМ Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча мяча.	1
69	ВПМ Ведение мяча	1
70	ВПМ Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра	1
71	ВПМ Взаимодействие двух игроков Учебная игра.	1
72	ВПМ Стритбол ТБ. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
73	ВПМ Ведение мяча. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».Броски мяча двумя руками от груди с места	1
74	ВПМ Тактика свободного нападения Учебная игра «Мяч капитану»	1
75	ВПМ Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом.	1

	Сочетание приемов	
76	ВПМ Взаимодействие двух игроков. Учебная игра	1
77	ВПМ Учебная игра	1
78	ВПМ Тег-рекби ТБ. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
79	ВПМ Основы техники и тактики игры	1
80	ВПМ Отработка техники строя и в движении	1
81	ВПМ Совершенствование навыков самостраховки, безопасного движения по площадке	1
82	ВПМ Игровые задания	1
83	ВПМ Учебная игра	1
84	ТБ легкая атлетика. Развитие выносливости. Смешанное передвижение. Равномерный бег 10 мин.	1
85	Развитие силовой выносливости. Равномерный бег 12 мин.	1
86	Преодоление препятствий. Равномерный бег 13 мин.	1
87	Преодоление препятствий. Бег с преодолением препятствий. Равномерный бег 15 мин.	1
88	Переменный бег. Равномерный бег 16 мин.	1
89	Переменный бег. Равномерный бег 17 мин.	1
90	Гладкий бег. Равномерный бег 18 мин.	1
91	Кроссовая подготовка. Равномерный бег 18 мин.	1
92	Кроссовая подготовка. Равномерный бег 20 мин. Бег в равномерном темпе.	1
93	Кроссовая подготовка. Равномерный бег 20 мин. Бег в равномерном темпе.	1
94	Кроссовая подготовка. Равномерный бег 20 мин. Бег в равномерном темпе.	1
95	Кроссовая подготовка. Равномерный бег 20 мин. Бег в равномерном темпе.	1
96	Развитие скоростных способностей. 30-40 м.	1
97	Стартовый разгон 40-50 м.	1
98	Высокий старт 50-60 м.	1
99	Высокий старт Бег со старта в гору 60м.	1
100	Финальное усилие. 60 м.	1
101	Развитие силовых способностей и прыгучести. Метание мяча	1
102	Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в высоту перешагиванием. Метание мяча.	1

Тематическое планирование для 9 класса.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Развитие скоростных способностей. Бег 30-40 м.	1
2	Стартовый разгон 40-50 м.	1
3	Высокий старт. Встречная эстафета	1
4	Высокий старт. Бег со старта в гору 50-60 м.	1
5	Финальное усилие. 60 м.	1
6	Развитие силовых способностей и прыгучести. Метание малого мяча	1
7	Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с места. Метание малого мяча	1
8	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча	1
9	Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча	1
10	Развитие выносливости. 1000м.	1
11	Развитие выносливости. Смешанное передвижение 1000 м.	1
12	Развитие выносливости. Смешанное передвижение. Равномерный бег 10 мин.	1
13	Развитие силовой выносливости. Равномерный бег 12 мин.	1
14	Преодоление препятствий. Равномерный бег 12 мин	1
15	Преодоление препятствий. Бег с преодолением препятствий. Равномерный бег 15 мин	1
16	Переменный бег. Равномерный бег 15 мин	1
17	Переменный бег. Равномерный бег 15 мин	1
18	Гладкий бег. Равномерный бег 17 мин	1
19	Кроссовая подготовка. Равномерный бег 17 мин	1
20	Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе. Бег 2000 м.	1
21	Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе. Бег 2000 м.	1
22	Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе. Бег 2000 м.	1
23	Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе. Бег 2000 м.	1
24	Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе. Бег 2000 м.	1
25	Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе. Бег 2000 м.	1
26	Т.Б по акробатике. Упражнения в висях и упорах.	1
27	Упражнения в висях и упорах. Совершенствование упражнений в висях и упорах.	1
28	Упражнения в висях и упорах. Совершенствование упражнений в висях и упорах.	1
29	Упражнения в висях и упорах. Совершенствование упражнений в висях и упорах.	1
30	Упражнения в висях и упорах. Соскоки с поворотом и опорой.	1
31	Развитие силовых способностей	1
32	Развитие силовых способностей	1
33	Развитие силовых способностей	1

34	Развитие силовых способностей	1
35	Развитие силовых способностей Упражнения для мышц брюшного пресса	1
36	Опорный прыжок, способом согнув ноги и ноги врозь	1
37	Опорный прыжок, способом согнув ноги и ноги врозь	1
38	Опорный прыжок, способом согнув ноги и ноги врозь	1
39	Опорный прыжок, способом согнув ноги и ноги врозь	1
40	Опорный прыжок, способом согнув ноги и ноги врозь	1
41	Опорный прыжок, способом согнув ноги и ноги врозь	1
42	Акробатические упражнения. Кувырки.	1
43	Акробатические упражнения Кувырки.	1
44	Акробатические упражнения Упражнения на пресс. Кувырки.	1
45	Акробатические упражнения Упражнения на пресс. Кувырки.	1
46	Развитие гибкости. Кувырки.	1
47	Развитие гибкости. Кувырки.	1
48	Развитие гибкости. Кувырки.	1
49	Развитие гибкости. Кувырки.	1
50	Инструктаж Т/Б волейбол.	1
51	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
52	Прием и передача мяча.	1
53	Передача мяча в стену в движении.	1
54	Выполнение заданий с использованием подвижных игр.	1
55	Нижняя подача мяча. Специальные беговые упражнения.	1
56	Подвижная игра «Поддай и попади».	1
57	Нападающий удар. Разбег, прыжок и отталкивание.	1
58	Подвижные игры: «Бомбардиры», «По наземной мишени». Учебная игра.	1
59	Развитие координационных способностей.	1
60	Развитие координационных способностей. Учебная игра..	1
61	Тактика игры.	1
62	Тактика свободного нападения.	1
63	Тактика игры. Учебная игра.	1
64	Тактика игры. Учебная игра.	1
65	Тактика игры. Учебная игра.	1
66	ВПМ Баскетбол ТБ. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
67	ВПМ Стойки и передвижения, повороты, остановки. Развитие координационных способностей.	1
68	ВПМ Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча мяча.	1
69	ВПМ Ведение мяча	1
70	ВПМ Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра	1
71	ВПМ Взаимодействие двух игроков Учебная игра.	1
72	ВПМ Стритбол ТБ. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
73	ВПМ Ведение мяча. Подвижная игра «Не давай мяч водящему». Броски мяча двумя руками от груди с места	1
74	ВПМ Тактика свободного нападения Учебная игра «Мяч капитану»	1
75	ВПМ Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом.	1

	Сочетание приемов	
76	ВПМ Взаимодействие двух игроков. Учебная игра	1
77	ВПМ Учебная игра	1
78	ВПМ Тег-рекби ТБ. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
79	ВПМ Основы техники и тактики игры	1
80	ВПМ Отработка техники строя и в движении	1
81	ВПМ Совершенствование навыков самостраховки, безопасного движения по площадке	1
82	ВПМ Игровые задания	1
83	ВПМ Учебная игра	1
84	ТБ легкая атлетика. Развитие выносливости. Смешанное передвижение. Равномерный бег 10 мин.	1
85	Развитие силовой выносливости. Равномерный бег 12 мин.	1
86	Преодоление препятствий. Равномерный бег 13 мин.	1
87	Преодоление препятствий. Бег с преодолением препятствий. Равномерный бег 15 мин.	1
88	Переменный бег. Равномерный бег 16 мин.	1
89	Переменный бег. Равномерный бег 17 мин.	1
90	Гладкий бег. Равномерный бег 18 мин.	1
91	Кроссовая подготовка. Равномерный бег 18 мин.	1
92	Кроссовая подготовка. Равномерный бег 20 мин. Бег в равномерном темпе.	1
93	Кроссовая подготовка. Равномерный бег 20 мин. Бег в равномерном темпе.	1
94	Кроссовая подготовка. Равномерный бег 20 мин. Бег в равномерном темпе.	1
95	Стартовый разгон 40-50 м.	1
96	Высокий старт 50-60 м.	1
97	Финальное усилие. 60 м.	1
98	Развитие силовых способностей и прыгучести. Метание мяча	1
99	Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в высоту перешагиванием. Метание мяча.	1