

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №4 п. Добровольск

«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ №4 п. Добровольск
Белевичене А.А. -----
« 30 » августа 2022г.-----

Рабочая программа
курса «Физическая культура»
6-9 классы
2022-2023 уч. год

Составители:
Учителя физической культуры:
Голубева Н.Ф
Самсонова Т.А.
первая категория

п. Добровольск

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 6-9 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Примерной программы по физической культуре 6-9 классов. – М.: Просвещение, 2010 г. и авторской программы Лях В.И, Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – М.: Просвещение, 2012 г. Данная программа разработана с учётом рабочей программы воспитания. Воспитательные компоненты отражены в личностных результатах.

В период чрезвычайных ситуаций, погодных условий, введение карантинных мероприятий по заболеваемости гриппом, ОРВИ и другими инфекционными заболеваниями, COVID, образовательный процесс по данному учебному предмету осуществляется с использованием дистанционных технологий, электронного дневника, социальных сетей и других форм.

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Логика изложения и содержание рабочей программы основана также на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации:

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закон РФ «Об образовании» от 10.07.92г. №3266-1 в редакции от 2010 г. (ст. 9, 13, 14, 15, 32);
- Закон ЯНАО от 31.01 2000 года №6-ЗАО «Об образовании в ЯНАО»;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте»;
- Приоритетный национальный проект «Образование» на 2009-2012 годы;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993).

Выбор данной авторской программы и учебно-методического комплекса обусловлен полнотой, доступностью предложенного материала и условиями материальной базы, климатическими условиями. Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения; подготовке обучающихся к сдаче норм комплекса ГТО.

Цель и задачи учебного курса «Физическая культура»

Рабочая программа имеет **целью** - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и способствует решению следующих **задач** изучения на второй ступени образования:

- *укрепление* здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- *формирование* культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- *освоение* знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- *обучение* навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

-воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Срок реализации

Общее число часов за 4 года обучения составляет 405 часов. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Место учебного курса «Физическая культура» в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается в 6 – 9 классах, на изучение выделяется 3 учебных часа в неделю.

В 6 – 8 классах по 102 часа, 9 класс -99 часов, в том числе модуль «Баскетбол» по 30 часов в год .

Внутрипредметный модуль курса физической культуры в 6-9 классах «**Баскетбол**»

Общая характеристика учебного предмета, курса Физическая культура.

С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуется «Баскетбол». Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов обучающегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения 11 правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников. Уже с 5 класса необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм). Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к обучающимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности. Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Цель программы внутрипредметного образовательного модуля:

- формирование умений и навыков повышения двигательной активности у обучающихся через активизацию интереса к учебному предмету «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях.

Реализации основной цели программы будет способствовать решение следующих **задач**:

-формирование у обучающихся умений и навыков в выполнении физических упражнений, направленных на укрепление их здоровья, профилактику заболеваний, развития вредных привычек;

- использование приобретенных знаний и умений в повседневной жизни с учетом индивидуального интереса в области физической культуры и спорта, состояния здоровья и функциональных возможностей организма;
- формирование у обучающихся осмысленного понимания необходимости выстраивания собственного здорового образа жизни, используя при этом ресурсы физической культуры и спорта.

Планируемые результаты

В результате освоения программного материала ученик к концу 9-ого года обучения.
Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

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

Выпускник получит возможность научиться:

• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

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

• 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 технику основных способов плавания: кроль на груди и спине, брасс;

• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега.

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения учебного курса «Физическая культура»

В соответствии с ФГОС данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты.

Рабочая программа сформирована с учетом рабочей программы воспитания, призвана обеспечить достижение личностных результатов. 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 могут проявляться в разных областях культуры.

Личностные результаты:

1) 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;

2) 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;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) 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;

5) 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;

6) 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;

7) 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;

8) 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;

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

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

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

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;

3) 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;

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

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

6) 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;

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

8) навыки смыслового чтения;

9) 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;

10) 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;

11) 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.

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 пере движений;

- 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, плавание 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.

Содержание учебного курса

1. «Знания о физической культуре»

История физической культуры.

- Олимпийские игры древности: мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.
- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения: возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
- История зарождения олимпийского движения в России: Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутковского в его становлении и развитии.
- Олимпийское движение в России (СССР): основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).

Физическая культура (основные понятия)

- Физическое развитие человека: понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей.
- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств.
- Адаптивная физическая культура: адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья.
- Здоровье и здоровый образ жизни: здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.

Физическая культура человека.

- Режим дня, его основное содержание и правила планирования: режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.
- Закаливание организма: закаливание организма способами принятия воздушных ванн, купания.
- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности: влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).
- Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом: оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

- Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен): составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.

- Организация досуга средствами физической культуры: организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми.

- Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).

- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью: ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.

- Оценка техники движений, способы выявления: простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталоном.

3. Физическое совершенствование.

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

- *перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;*

- *перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;*

- передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения и комбинации:

- акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке;

- кувырок назад в упор присев;

- из упора присев перекат назад в стойку на лопатках.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

- прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине:

- висы согнувшись, висы прогнувшись

4. Легкая атлетика.

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м;*

- ускорение с высокого старта; *бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;*

- высокий старт;

- *бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;*

- кроссовый бег; *бег на 1000 м.*

- *варианты челночного бега 3x10 м.*

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

5. Спортивные игры.

Баскетбол:

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол:

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Тематическое планирование по физической культуре

6 класс

(102 часа в год, в т.ч. модуль «Баскетбол» - 30 часов)

№ урока	Тема урока	Количество часов	Тип урока
1	2	3	4
1	Спринтерский бег. Эстафетный бег Инструктаж по ТБ	1	Изучение нового материала
2	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1	Совершенствования
3	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1	Совершенствования
4	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1	Совершенствования
5	Бег 60м на результат. Сдача контрольных	1	Учётный

	нормативов		
6	Прыжок в длину. Метание малого мяча	1	Изучение нового материала
7	Прыжок в длину. Метание малого мяча	1	Комбинированный
8	Прыжок в длину. Метание малого мяча	1	Совершенствования
9	Прыжок в длину. Метание малого мяча	1	Учётный
10	Бег на средние дистанции	1	Изучение нового материала
11	Бег на средние дистанции	1	Учётный
12	Бег по пересеченной местности	1	Изучение нового материала
13	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	1	Совершенствования
14	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	1	Совершенствования
15	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	1	Совершенствования
16	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	1	Совершенствования
17	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	1	Совершенствования
18	Бег по пересеченной местности. с преодолением препятствий	1	Совершенствования
19	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	1	Совершенствования
20	Бег 2000м на результат	1	Учётный
21	Висы. Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ	1	Изучение нового материала
22	Висы. Строевые упражнения	1	Комплексный
23	Висы. Строевые упражнения.	1	Комплексный
24	Висы. Строевые упражнения	1	Комплексный
25	Висы. Строевые упражнения	1	Комплексный
26	Оценка техники выполнения упражнений.	1	Учётный
27	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1	Изучение нового материала
28	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1	Совершенствования
29	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1	Совершенствования
30	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1	Совершенствования
31	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1	Совершенствования
32	Оценка техники выполнения опорного прыжка	1	Учётный
33	Акробатика. Лазание	1	Изучение нового материала
34	Акробатика. Лазание	1	Комплексный
35	Акробатика. Лазание.	1	Комплексный
36	Акробатика. Лазание	1	Совершенствования
37	Акробатика. Лазание	1	Совершенствования
38	Оценка техники выполнения кувырков, лазание по канату.	1	Учётный
39	Стойка и передвижения игрока. Инструктаж по ТБ. Сдача контрольных нормативов	1	Изучение нового материала
40	Передача мяча сверху в парах через зону и над собой. Приём мяча снизу	1	Комбинированный

41	Передача мяча сверху в парах в одной зоне, через зону и над собой	1	Совершенствования
42	Передача мяча сверху в парах, тройках. Приём мяча снизу в парах.	1	Совершенствования
43	Приём, передача мяча сверху в парах. Нижняя подача.	1	Совершенствования
44	Передача мяча сверху в парах через сетку. Нижняя подача	1	Совершенствования
45	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	1	Комплексный
46	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	1	Комплексный
47	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах	1	Комплексный
48	Приём мяча двумя руками снизу в парах.	1	Совершенствования
49	Приём мяча двумя руками снизу в парах.	1	
50	Оценка техники приёма мяча снизу в парах. Позиционное нападение (6:0)	1	Комплексный
51	Комбинации из разученных элементов в парах. Тактика свободного нападения.	1	Совершенствования
52	Комбинации из разученных элементов в парах. Тактика свободного нападения.	1	Совершенствования
53	Комбинации из разученных элементов в парах. Тактика свободного нападения.	1	Совершенствования
54	Оценка техники нижней прямой подачи	1	Совершенствования
55	Комбинации из разученных элементов передвижений	1	Совершенствования
56	Комбинации из разученных элементов передвижений	1	Совершенствования
57	Модуль. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке	1	Изучение нового материала
58	Модуль Остановка двумя шагами. Передача мяча от груди в движении.	1	Комбинированный
59	Модуль Остановка двумя шагами. Передача мяча от груди в движении.	1	Комбинированный
60	Модуль Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча.	1	Комбинированный
61	Модуль Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока	1	Комбинированный
62	Модуль Сочетание приёмов ведения, передачи, броска	1	Комбинированный
63	Модуль Сочетание приёмов ведения, передачи, броска	1	Комбинированный
64	Модуль Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли	1	Изучение нового материала
65	Модуль Передача мяча двумя от груди в парах с пассивным сопротивлением	1	Комбинированный
66	Модуль Передача мяча двумя от груди в парах с пассивным сопротивлением	1	Комбинированный
67	Модуль Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении	1	Комбинированный
68	Модуль Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении	1	Комбинированный

69	Модуль Техники броска мяча от плеча в движении после ловли мяча	1	Комбинированный
70	Модуль Оценка техники броска мяча от плеча в движении после ловли мяча	1	Комбинированный
71	Модуль Передача мяча от головы в парах Игра (2x2; 3x3)	1	Комбинированный
72	Модуль Передача мяча от головы в парах Игра (2x2; 3x3)	1	Комбинированный
73	Модуль Сочетание приёмов ведения, остановки, броска.	1	Комбинированный
74	Модуль Перехват мяча. Бросок одной от плеча после остановки	1	Изучение нового материала
75	Модуль Перехват мяча. Бросок одной от плеча после остановки	1	Комбинированный
76	Модуль Передачи в тройках в движении. Позиционное нападение (5:0)	1	Изучение нового материала
77	Модуль Передачи в тройках в движении. Позиционное нападение (5:0)	1	Комбинированный
78	Модуль Бросок от плеча после остановки. Позиционное нападение через заслон	1	Комбинированный
79	Модуль Оценка техники броска одной рукой от плеча после остановки	1	Комбинированный
80	Модуль Передачи в тройках в движении со сменой места	1	Комбинированный
81	Модуль Передачи в тройках в движении со сменой места	1	Комбинированный
82	Модуль Оценка техники передачи мяча в тройках в движении со сменой места	1	Комбинированный
83	Модуль Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	1	Комбинированный
84	Модуль Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	1	Комбинированный
85	Модуль Нападение быстрым прорывом (2x1)	1	Комбинированный
86	Модуль Нападение быстрым прорывом (2x1)	1	Комбинированный
87	Бег по пересеченной местности.	1	Изучение нового материала
88	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	1	Комбинированный
89	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	1	Комбинированный
90	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	1	Комбинированный
91	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	1	Комбинированный
92	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	1	Комбинированный
93	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	1	Комбинированный
94	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	1	Комбинированный
95	Бег 2000м на результат	1	Учётный
96	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Сдача	1	Совершенствования

	контрольных нормативов		
97	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1	Комбинированный
98	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1	Совершенствования
99	Бег 60 м на результат.	1	Учётный
100	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	1	Комбинированный
101	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	1	Комбинированный
102	Прыжок в длину. Оценка техники метания мяча	1	Комбинированный

Тематическое планирование по физической культуре

7 класс

(102 часа в год, в т.ч. модуль «Баскетбол» - 30 часов)

№ урока	Тема урока	Количество часов	Тип урока
1	2	3	4
1	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Инструктаж по ТБ	1	Водный
2	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1	Совершенствование
3	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1	Совершенствование
4	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1	Совершенствование
5	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Сдача контрольных нормативов	1	Учётный
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	1	Комбинированный
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	1	Комбинированный
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	1	Комбинированный
9	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	1	Комбинированный
10	Бег на средние дистанции	1	Комбинированный
11	Бег на средние дистанции	1	Комбинированный
12	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1	Комбинированный
13	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1	Совершенствование
14	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1	Совершенствование
15	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1	Совершенствование
16	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1	Совершенствование
17	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1	Совершенствование
18	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1	Совершенствование
19	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1	Совершенствование
20	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения	1	Изучение нового материала
21	Висы. Строевые упражнения	1	Совершенствование
22	Висы. Строевые упражнения	1	Совершенствование
23	Висы. Строевые упражнения	1	Совершенствование

24	Висы. Строевые упражнения	1	Совершенствование
25	Висы. Строевые упражнения	1	Учётный
26	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1	Изучение нового материала
27	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1	Совершенствование
28	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1	Совершенствование
29	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1	Совершенствование
30	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1	Совершенствование
31	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1	Учётный
32	Акробатика. Лазание	1	Изучение нового материала
33	Акробатика. Лазание	1	Совершенствование
34	Акробатика. Лазание	1	Совершенствование
35	Акробатика. Лазание	1	Комплексный
36	Акробатика. Лазание	1	Комплексный
37	Акробатика. Лазание.	1	Учётный
38	Волейбол. Стойка и перемещение игрока. Инструктаж по ТБ	1	Изучение нового материала
39	Стойка и перемещение игрока. Эстафеты	1	Совершенствование
40	Передача мяча двумя руками в парах	1	Совершенствование
41	Передача мяча двумя руками в парах. Сдача контрольных нормативов	1	Комплексный
42	Передача мяча двумя руками в парах через сетку	1	Совершенствование
43	Передача мяча двумя руками в парах через сетку	1	Совершенствование
44	Нижняя прямая подача мяча.	1	Совершенствование
45	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками	1	Совершенствование
46	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками после подачи	1	Комплексный
47	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками после подачи	1	Комплексный
48	Комбинации из освоенных элементов (приём-передача-удар).	1	Совершенствование
49	Комбинации из освоенных элементов (приём-передача-удар).	1	Совершенствование
50	Игровые задания на укороченной площадке	1	Совершенствование
51	Нападающий удар после подбрасывания партнером	1	Комплексный
52	Нападающий удар после подбрасывания партнером	1	Комплексный
53	Нападающий удар после подбрасывания партнером	1	Комплексный
54	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1	Совершенствование
55	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1	Совершенствование
56	Модуль. Баскетбол. Стойка и перемещение игрока	1	Изучение нового материала
57	Модуль. Передвижения игрока. Повороты с мячом.	1	Комбинированный
58	Модуль. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком	1	Комбинированный

59	Модуль. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока	1	Комбинированный
60	Модуль. Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника	1	Комбинированный
61	Модуль. Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника	1	Комбинированный
62	Модуль. Ведение мяча на месте с низкой высотой отскока	1	Комбинированный
63	Модуль. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления.	1	Комбинированный
64	Модуль. Позиционное нападение с изменением позиций.	1	Изучение нового материала
65	Модуль. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока.	1	Комбинированный
66	Модуль. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением	1	Комбинированный
67	Модуль. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением	1	Комбинированный
68	Модуль. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением.	1	Комбинированный
69	Модуль. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением.	1	Комбинированный
70	Модуль. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра.	1	Изучение нового материала
71	Модуль. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра.	1	Комбинированный
72	Модуль. Передача мяча в тройках со сменой мест	1	Комбинированный
73	Модуль. Передача мяча в тройках со сменой мест	1	Комбинированный
74	Модуль. Комбинации из разученных элементов (ведение – бросок – передача)	1	Комбинированный
75	Модуль. Игровые задания (2х1), (3х1). Учебная игра	1	Комбинированный
76	Модуль. Игровые задания (2х1), (3х1). Учебная игра	1	Комбинированный
77	Модуль. Штрафной бросок	1	Изучение нового материала
78	Модуль. Штрафной бросок	1	Комбинированный
79	Модуль. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2х2), (3х2).	1	Комбинированный
80	Модуль. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2х2), (3х2).	1	Комбинированный
81	Модуль. Игровые задания (2х2), (3х3). Учебная игра.	1	Комбинированный
82	Модуль. Игровые задания (2х2), (3х3). Учебная игра.	1	Комбинированный
83	Модуль. Нападение быстрым прорывом.	1	Изучение нового материала
84	Модуль. Нападение быстрым прорывом.	1	Комбинированный
85	Модуль. Игровые задания (3х1), (3х2). Учебная игра	1	Комбинированный
86	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1	Совершенствование
87	Бег по пересечённой местности, преодоление	1	Совершенствование

	препятствий		
88	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1	Совершенствование
89	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1	Совершенствование
90	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1	Совершенствование
91	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1	Совершенствование
92	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1	Совершенствование
93	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Комбинированный
94	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Совершенствование
95	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Совершенствование
96	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Совершенствование
97	Спринтерский бег, эстафетный бег. Сдача контрольных нормативов	1	Учётный
98	Прыжок в высоту. Метание малого мяча в цель	1	Комбинированный
99	Прыжок в высоту. Метание малого мяча в цель	1	Комбинированный
100	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча на дальность	1	Комбинированный
101	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча на дальность	1	Комбинированный
102	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча на дальность	1	Комбинированный

Тематическое планирование по физической культуре
8 класс
(102 часа в год, в т.ч. модуль «Баскетбол» - 30 часов)

№ урока	Тема урока	Количество часов	Тип урока
1	2	3	4
1	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Инструктаж по ТБ	1	Вводный
2	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1	Совершенствование
3	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1	Совершенствование
4	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1	Совершенствование
5	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Сдача контрольных нормативов	1	Совершенствование
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	1	Комбинированный
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	1	Комбинированный
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	1	Комбинированный
9	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	1	Учетный

10	Бег на средние дистанции	1	Комбинированный
11	Бег на средние дистанции	1	Комбинированный
12	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1	Совершенствование
13	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1	Совершенствование
14	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1	Совершенствование
15	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1	Совершенствование
16	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1	Совершенствование
17	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1	Совершенствование
18	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1	Совершенствование
19	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1	Совершенствование
20	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1	Учетный
21	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения	1	Изучение нового материала
22	Висы. Строевые упражнения	1	Совершенствование
23	Висы. Строевые упражнения	1	Совершенствование
24	Висы. Строевые упражнения	1	Совершенствование
25	Висы. Строевые упражнения	1	Совершенствование
26	Висы. Строевые упражнения	1	Учетный
27	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1	Изучение нового материала
28	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1	Совершенствование
29	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1	Совершенствование
30	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1	Совершенствование
31	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1	Совершенствование
32	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1	Учетный
33	Акробатика. Лазание	1	Изучение нового материала
34	Акробатика. Лазание	1	Комплексный
35	Акробатика. Лазание	1	Комплексный
36	Акробатика. Лазание	1	Комплексный
37	Акробатика. Лазание	1	Комплексный
38	Акробатика. Лазание	1	Учетный
39	Волейбол. Стойка и перемещение игрока. Инструктаж по ТБ	1	Изучение нового материала
40	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Сдача контрольных нормативов	1	Совершенствование
41	Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	1	Совершенствование
42	Нижняя прямая подача, прием подачи	1	Совершенствование
43	Нижняя прямая подача, прием подачи	1	Совершенствование
44	Верхняя передача мяча в парах через сетку	1	Совершенствование
45	Верхняя передача мяча в парах через сетку	1	Совершенствование
46	Отбивание мяча кулаком через сетку	1	Комбинированный
47	Отбивание мяча кулаком через сетку	1	Комбинированный

48	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1	Совершенствование
49	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1	Совершенствование
50	Передача мяча в тройках после перемещения	1	Комбинированный
51	Передача мяча в тройках после перемещения	1	Комбинированный
52	Передача мяча в тройках после перемещения	1	Комбинированный
53	Нападающий удар после передачи	1	Совершенствование
54	Нападающий удар после передачи	1	Совершенствование
55	Тактика свободного нападения Учебная игра	1	Совершенствование
56	Тактика свободного нападения Учебная игра	1	Совершенствование
57	Модуль. Баскетбол. Стойка и перемещения игрока.	1	Комплексный
58	Модуль. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	1	Комбинированный
59	Модуль. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте	1	Комбинированный
60	Модуль. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Личная защита	1	Комбинированный
61	Модуль. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением	1	Комбинированный
62	Модуль. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением	1	Комбинированный
63	Модуль. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением	1	Комбинированный
64	Модуль. Бросок одной рукой от плеча с места.	1	Комбинированный
65	Модуль. Бросок одной рукой от плеча с места.	1	Комбинированный
66	Модуль. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением Личная защита	1	Комбинированный
67	Модуль. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением Личная защита	1	Комбинированный
68	Модуль. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2x2, 3x3, 4x4)	1	Комбинированный
69	Модуль. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2x2, 3x3, 4x4)	1	Комбинированный
70	Модуль. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2x2, 3x3, 4x4)	1	Комбинированный
71	Модуль. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места	1	Комбинированный
72	Модуль. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места	1	Комбинированный
73	Модуль. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места	1	Комбинированный
74	Модуль. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Быстрый прорыв (2x1, 3x2)	1	Комбинированный
75	Модуль. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Быстрый прорыв (2x1, 3x2)	1	Комбинированный
76	Модуль. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Быстрый прорыв (2x1, 3x2)	1	Комбинированный
77	Модуль. Быстрый прорыв (2x1, 3x2). Взаимодействие двух игроков через заслон	1	Комбинированный

78	Модуль. Быстрый прорыв (2х1, 3х2). Взаимодействие двух игроков через заслон	1	Комбинированный
79	Модуль. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Быстрый прорыв (3х1, 3х2. 4х2)	1	Комбинированный
80	Модуль. Модуль. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Быстрый прорыв (3х1, 3х2. 4х2)	1	Комбинированный
81	Модуль. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Быстрый прорыв (3х1, 3х2. 4х2)	1	Комбинированный
82	Модуль. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Быстрый прорыв (3х1, 3х2. 4х2)	1	Комбинированный
83	Модуль. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Учебная игра	1	Комбинированный
84	Модуль. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Учебная игра	1	Комбинированный
85	Модуль. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра	1	Совершенствование
86	Модуль. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра	1	Совершенствование
87	Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1	Совершенствование
88	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1	Совершенствование
89	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1	Совершенствование
90	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1	Совершенствование
91	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1	Совершенствование
92	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1	Совершенствование
93	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1	Учетный
94	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Сдача контрольных нормативов.	1	Комбинированный
95	Спринтерский бег. Эстафетный бег	1	Комбинированный
96	Спринтерский бег. Эстафетный бег	1	Комбинированный
97	Спринтерский бег. Эстафетный бег	1	Комбинированный
98	Спринтерский бег. Эстафетный бег	1	Учетный
99	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	1	Комплексный
100	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	1	Комплексный
101	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	1	Комплексный
102	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	1	Комплексный

Тематическое планирование по физической культуре
9 класс
(99 часов в год, в т.ч. модуль «Баскетбол» - 30 часов)

№ урока	Тема урока	Количество часов	Тип урока
1	2	3	4
1	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Инструктаж по ТБ	1	Вводный
2	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1	Совершенствование
3	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1	Совершенствование
4	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1	Совершенствование
5	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Сдача контрольных нормативов	1	Совершенствование
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	1	Комбинированный
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	1	Комбинированный
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	1	Комбинированный
9	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	1	Учетный
10	Бег на средние дистанции	1	Комбинированный
11	Бег на средние дистанции	1	Комбинированный
12	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1	Совершенствование
13	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1	Совершенствование
14	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1	Совершенствование
15	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1	Совершенствование
16	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1	Совершенствование
17	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1	Совершенствование
18	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1	Совершенствование
19	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1	Совершенствование
20	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1	Учетный
21	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения	1	Изучение нового материала
22	Висы. Строевые упражнения	1	Совершенствование
23	Висы. Строевые упражнения	1	Совершенствование
24	Висы. Строевые упражнения	1	Совершенствование
25	Висы. Строевые упражнения	1	Совершенствование
26	Висы. Строевые упражнения	1	Учетный
27	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1	Изучение нового материала
28	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1	Совершенствование
29	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1	Совершенствование

30	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1	Совершенствование
31	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1	Совершенствование
32	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1	Учетный
33	Акробатика. Лазание	1	Изучение нового материала
34	Акробатика. Лазание	1	Комплексный
35	Акробатика. Лазание	1	Комплексный
36	Акробатика. Лазание	1	Комплексный
37	Акробатика. Лазание	1	Комплексный
38	Акробатика. Лазание	1	Учетный
39	Волейбол. Стойка и перемещение игрока. Инструктаж по ТБ	1	Изучение нового материала
40	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Сдача контрольных нормативов	1	Совершенствование
41	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону.	1	Совершенствование
42	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах	1	Совершенствование
43	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах	1	Совершенствование
44	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах	1	Совершенствование
45	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах	1	Совершенствование
46	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах	1	Комбинированный
47	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах	1	Совершенствование
48	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой	1	Комбинированный
49	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой	1	Совершенствование
50	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Игра в нападении через 3-ю зону.	1	Совершенствование
51	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в группе.	1	Комбинированный
52	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	1	Комбинированный
53	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Игра в нападении через 3-ю зону.	1	Комбинированный
54	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Игра в нападении через 3-ю зону.	1	Совершенствование
55	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Игра в нападении через 4-ю зону.	1	Совершенствование

56	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Игра в нападении через 4-ю зону.	1	Совершенствование
57	Модуль. Баскетбол. Стойка и перемещения игрока.	1	Комплексный
58	Модуль. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок двумя руками от головы в прыжке	1	Комбинированный
59	Модуль. Сочетание приемов передач, ведения и броска. Позиционное нападение со сменой места.	1	Комбинированный
60	Модуль. Сочетание приемов передач, ведения и броска. Позиционное нападение со сменой места.	1	Комбинированный
61	Модуль. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места.	1	Комбинированный
62	Модуль. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места.	1	Комбинированный
63	Модуль. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2x2)	1	Комбинированный
64	Модуль. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2x2)	1	Комбинированный
65	Модуль. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3x3)	1	Комбинированный
66	Модуль. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3x3)	1	Комбинированный
67	Модуль. Сочетание приемов передач, ведения и броска. Позиционное нападение со сменой места.	1	Комбинированный
68	Модуль. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2x2)	1	Комбинированный
69	Модуль. Сочетание приемов передач, ведения и броска. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2x2)	1	Комбинированный
70	Модуль. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3x3)	1	Комбинированный
71	Модуль. Сочетание приемов передач, ведения и броска. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3x3)	1	Комбинированный
72	Модуль. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4x4)	1	Комбинированный
73	Модуль. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4x4)	1	Комбинированный
74	Модуль. Бросок двумя руками от головы в прыжке с сопротивлением. Учебная игра.	1	Комбинированный
75	Модуль. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Быстрый прорыв (2x1, 3x2)	1	Комбинированный
76	Модуль. Бросок двумя руками от головы в прыжке с сопротивлением. Учебная игра.	1	Комбинированный
77	Модуль. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра.	1	Комбинированный
78	Модуль. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра.	1	Комбинированный
79	Модуль. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра.	1	Комбинированный
80	Модуль. Взаимодействие трех игроков в нападении Правила баскетбола. Учебная игра.	1	Комбинированный
81	Модуль. Взаимодействие трех игроков в нападении	1	Комбинированный

	Правила баскетбола. Учебная игра.		
82	Модуль. Бросок двумя руками от головы в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка»	1	Комбинированный
83	Модуль. Бросок двумя руками от головы в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка»	1	Комбинированный
84	Модуль. Бросок двумя руками от головы в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка»	1	Комбинированный
85	Модуль. Сочетание приемов передач, ведения и броска. Нападение быстрым прорывом.	1	Совершенствование
86	Модуль. Сочетание приемов передач, ведения и броска. Нападение быстрым прорывом.	1	Совершенствование
87	Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1	Совершенствование
88	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1	Совершенствование
89	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1	Совершенствование
90	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1	Совершенствование
91	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1	Совершенствование
92	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1	Совершенствование
93	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Сдача контрольных нормативов.	1	Комбинированный
94	Спринтерский бег. Эстафетный бег	1	Комбинированный
95	Спринтерский бег. Эстафетный бег	1	Комбинированный
96	Спринтерский бег. Эстафетный бег	1	Комбинированный
97	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча 150 гр на дальность	1	Комплексный
98	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча 150 гр на дальность	1	Комплексный
99	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча 150 гр на дальность	1	Комплексный