

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, 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, 2012 г.

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* культурыдвижений, 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**

Курс «Физическая культура» изучается в 5 – 9 классах, на изучение выделяется 3 учебных часа в неделю. Общее число часов за 5 лет обучения составляет 522 часа. Третий час на препо­давание учебного предмета «Физическая культура» был введён 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**

В 5 – 8 классах по 105 часов, 9 класс -102 часа, в том числе модуль «Баскетбол» по 30 часов в год .

**Внутрипредметный** **модуль** курса физической культуры в 5-9 классах «**Баскетбол**»

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.

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) **у**мениеорганизовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работатьиндивидуально 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. Бутовского в эго 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 играм.

- 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 деятельность: 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.

Организующие 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 1000м.*

*- варианты челночного бега 3х10 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 посильной 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 повоторно-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

5 класс

(105 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 | 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 нормативов | 1 | Учётный |
| 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 | Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега | 1 | Учётный |
| 10 | Бег на средние дистанции | 1 | Изучение нового материала |
| 11 | Бег на средние дистанции | 1 | Совершенствования |
| 12 | Бег по пересеченной местности | 1 | Изучение нового материала |
| 13 | Бег по пересеченной местности. | 1 | Комбинированный |
| 14 | Бег по пересеченной местности. | 1 | Комбинированный |
| 15 | Бег по пересеченной местности. | 1 | Комбинированный |
| 16 | Бег по пересеченной местности. | 1 | Комбинированный |
| 17 | Бег по пересеченной местности. | 1 | Комбинированный |
| 18 | Бег по пересеченной местности. | 1 | Комбинированный |
| 19 | Бег по пересеченной местности. | 1 | Комбинированный |
| 20 | Бег 2000м без учёта времени. | 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 висов. Подтягивание в висе | 1 | Учётный |
| 27 | Опорный прыжок. Строевые упражнения | 1 | Изучение нового материала |
| 28 | Опорный прыжок. Строевые упражнения | 1 | Комплексный |
| 29 | Опорный прыжок. Строевые упражнения | 1 | Комплексный |
| 30 | Опорный прыжок. Строевые упражнения | 1 | Комплексный |
| 31 | Опорный прыжок. Строевые упражнения | 1 | Комплексный |
| 32 | Оценка техники выполнения опорного прыжка | 1 | Учётный |
| 33 | Акробатика | 1 | Изучение нового материала |
| 34 | Акробатика | 1 | Комплексный |
| 35 | Акробатика. | 1 | Комплексный |
| 36 | Акробатика. | 1 | Комплексный |
| 37 | Акробатика | 1 | Комплексный |
| 38 | Оценка техники выполнения кувырков, стойки на лопатках | 1 | Учётный |
| 39 | Волейбол. Стойка и передвижения игрока. Инструктаж по ТБ | 1 | Изучение нового материала |
| 40 | Передача мяча двумя руками сверху вперёд | 1 | Совершенствования |
| 41 | Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Сдача контрольных нормативов | 1 | Совершенствования |
| 42 | Оценка техники выполнения стоек и передвижений | 1 | Совершенствования |
| 43 | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд | 1 | Комплексный |
| 44 | Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. | 1 | Комплексный |
| 45 | Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. | 1 | Комплексный |
| 46 | Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху | 1 | Комплексный |
| 47 | Приём мяча снизу двумя руками над собой | 1 | Комплексный |
| 48 | Приём мяча снизу двумя руками над собой | 1 | Комплексный |
| 49 | Передача двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу. | 1 | Комплексный |
| 50 | Приём мяча снизу. | 1 | Комплексный |
| 51 | Оценка техники приёма мяча снизу двумя руками. | 1 | Комплексный |
| 52 | Приём мяча снизу над собой и на сетку. | 1 | Комплексный |
| 53 | Приём мяча снизу над собой и на сетку | 1 | Комплексный |
| 54 | Нижняя прямая подача мяча | 1 | Комплексный |
| 55 | Нижняя прямая подача мяча | 1 | Комплексный |
| 56 | Оценка техники нижней прямой подачи | 1 | Комплексный |
| 57 | Баскетбол. Модуль. Стойка и передвижения. Остановка прыжком. Ведение на месте | 1 | Изучение нового материала |
| 58 | Модуль Ведение на месте. Передача мяча от груди в парах на месте. | 1 | Комплексный |
| 59 | Модуль Ведение на месте. Передача мяча от груди в парах на месте. | 1 | Комплексный |
| 60 | Модуль Ведение мяча с разной высотой отскока | 1 | Комплексный |
| 61 | Модуль Оценка техники стойки и передвижений игрока | 1 | Комплексный |
| 62 | Модуль Передача мяча от груди в парах с шагом | 1 | Комплексный |
| 63 | Модуль Передача мяча от груди в парах с шагом | 1 | Комплексный |
| 64 | Модуль Остановка двумя шагами. Передача мяча от груди в круге. Бросок от головы | 1 | Комплексный |
| 65 | Модуль Оценка техники ведения мяча на месте | 1 | Комплексный |
| 66 | Модуль Ведение мяча с изменением скорости. Бросок снизу в движении | 1 | Изучение нового материала |
| 67 | Модуль Ведение мяча с изменением скорости. Бросок снизу в движении | 1 | Комплексный |
| 68 | Модуль Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игрока | 1 | Изучение нового материала |
| 69 | Модуль Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игрока | 1 | Комплексный |
| 70 | Модуль Ведение с изменением направления. Бросок снизу в движении после ловли мяча | 1 | Комплексный |
| 71 | Модуль Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. | 1 | Комплексный |
| 72 | Модуль Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. | 1 | Комплексный |
| 73 | Модуль Сочетание приёмов ведение, остановка, бросок | 1 | Комплексный |
| 74 | Модуль Сочетание приёмов ведение, остановка, бросок | 1 | Комплексный |
| 75 | Модуль Оценка техники броска снизу в движении | 1 | Комплексный |
| 76 | Модуль Позиционное нападение через скрестный выход | 1 | Комплексный |
| 77 | Модуль Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча. | 1 | Изучение нового материала |
| 78 | Модуль Бросок одной рукой от плеча. Нападение быстрым прорывом | 1 | Совершенствования |
| 79 | Модуль Бросок одной рукой от плеча. Нападение быстрым прорывом | 1 | Комплексный |
| 80 | Модуль Оценка техники броска одной рукой от плеча с места | 1 | Совершенствования |
| 81 | Модуль Бросок двумя от головы в движении. Взаимодействие двух игроков | 1 | Изучение нового материала |
| 82 | Модуль Бросок двумя от головы в движении. Взаимодействие двух игроков | 1 | Комплексный |
| 83 | Модуль Бросок двумя от головы в движении. Взаимодействие двух игроков | 1 | Совершенствования |
| 84 | Модуль Взаимодействие двух игроков через заслон. | 1 | Комплексный |
| 85 | Модуль Взаимодействие двух игроков через заслон. | 1 | Совершенствования |
| 86 | Модуль Оценка техники броска от плеча в движении | 1 | Комплексный |
| 87 | Бег по пересеченной местности. | 1 | Изучение нового материала |
| 88 | Бег по пересеченной местности. | 1 | Комбинированный |
| 89 | Бег по пересеченной местности | 1 | Комбинированный |
| 90 | Бег по пересеченной местности. | 1 | Комбинированный |
| 91 | Бег по пересеченной местности. | 1 | Комбинированный |
| 92 | Бег по пересеченной местности. | 1 | Комбинированный |
| 93 | Бег по пересеченной местности | 1 | Комбинированный |
| 94 | Бег по пересеченной местности. | 1 | Комбинированный |
| 95 | Бег 1000м без учёта времени. | 1 | Учётный |
| 96 | Бег на средние дистанции. Сдача контрольных нормативов | 1 | Совершенствования |
| 97 | Бег на средние дистанции | 1 | Совершенствования |
| 98 | Спринтерский бег. Эстафетный бег. | 1 | Комбинированный |
| 99 | Спринтерский бег. Эстафетный бег. | 1 | Совершенствования |
| 100 | Бег 60 м на результат | 1 | Учётный |
| 101 | Прыжок в высоту. Метание малого мяча | 1 | Изучение нового материала |
| 102 | Прыжок в высоту. Метание малого мяча | 1 | Комбинированный |
| 103 | Спортивная игра «Лапта» ( резервный урок) | 1 | Комбинированный |
| 104 | Спортивная игра «Лапта» ( резервный урок) | 1 | Комбинированный |
| 105 | Спортивная игра «Лапта» ( резервный урок) | 1 | Комбинированный |

Тематическое планирование по физической культуре

6 класс

(105 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 | 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 нормативов | 1 | Учётный |
| 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 | Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега | 1 | Учётный |
| 10 | Бег на средние дистанции | 1 | Изучение нового материала |
| 11 | Бег 1000м на результат | 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. Сдача контрольных нормативов | 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 | 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 мете. 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 Оценка 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 (2х2; 3х3) | 1 | Комбинированный |
| 72 | Модуль Передача мяча от головы в парах Игра (2х2; 3х3) | 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 (2х1) | 1 | Комбинированный |
| 86 | Модуль Нападение быстрым прорывом (2х1) | 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 |
| 9 6 | Спринтерский бег. Эстафетный бег. Сдача контрольных нормативов | 1 | Совершенствования |
| 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 |
| 103 | Спортивная игра «Лапта» (резервный урок) Развитие скоростных качеств. | 1 | Комбинированный |
| 104 | Спортивная игра «Лапта» (резервный урок) Развитие скоростных качеств. | 1 | Комбинированный |
| 105 | Спортивная игра «Лапта» (резервный урок) Развитие скоростных качеств. | 1 | Комбинированный |

Тематическое планирование по физической культуре

7 класс

(105 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 | 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 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 | 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 |
| 103 | Спортивная игра «Лапта». Развитие скоростных качеств. (резервный урок) | 1 | Комбинированный |
| 104 | Спортивная игра «Лапта». Развитие скоростных качеств. (резервный урок) | 1 | Комбинированный |
| 105 | Спортивная игра «Лапта». Развитие скоростных качеств. (резервный урок) | 1 | Комбинированный |

