Муниципальное образование город Яровое Алтайского края

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №19»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ПРИНЯТО  ШМО учителей  физической культуры,  искусства и технологии  Протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г.  Руководитель ШМО:  \_\_\_\_\_\_\_\_/Яковлева М.Н | СОГЛАСОВАНО  Зам.директора по УВР  МБОУ СОШ №19  \_\_\_\_Матюшечкина О.В. «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. | УТВЕРЖДАЮ  Директор МБОУ СОШ №19  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Агеева О.Е.  Приказ №\_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. |

Рабочая программа

по (Физической культуре)

основного общегосреднегообразования

(5-7класс)

Базовый уровень

Срок реализации: 2019- 2020 учебный год

Рабочая учебная программа разработана на основе

«Авторской программы физического воспитания учащихся

1-11 классов». В.И.Ляха, А.А.Зданевича – М.: Просвещение, 2010.

Составитель:Парфёнова Анжелика Олеговна

Учитель физической культуры.

Яровое 2019

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Настоящая рабочая программа составлена на основе Примерной программы основного общего образования по физической культуре (Примерная программа по учебным предметам.Физическая культура. 5-9 классы 5-е изд.-М.:Просвещение, 2012 -61с.-(Стандарты второго поколения)) и Авторской программы по физической культуре В.И.Ляха (Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. — 2-е изд. — М. : Просвещение, 2012 г.

Согласно учебному плану школы на 2019-2020 учебный год на изучение физической культуры в 5 классе отводится 102 ч. (3 ч в неделю, 34 учебные недели)

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

**Личностные результаты**

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
* знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
* воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
* формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
* готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
* освоение социальных норм, правил поведения, ролей и норм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
* участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
* осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о cooтветствии их возрастно-половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
* владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

* способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
* способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок 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:*

* умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
* формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
* формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
* владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

* владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого стартa; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

* в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
* в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
* в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
* в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
* демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
* владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
* владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
* владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты**

* 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;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* 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;
* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
* умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
* умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции  
  своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

* овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
* понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
* проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
* приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

* знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
* понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
* владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования  
  стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
* формирование умений выполнять комплексы обшеразвиваюших, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

*В области познавательной культуры:*

* знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

* способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
* умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

* способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
* умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной  
  ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

* умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных  
  способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
* умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми  
  информационными жестами.

*В области физической культуры:*

* способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из  
  них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
* способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и  
  координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.**

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.**

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.**

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

***Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.***

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

***Лёгкая атлетика.*** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

***Лыжные гонки.*** Передвижения на лыжах.

***Спортивные игры.*** *Баскетбол.* Игра по правилам.

*Волейбол.* Игра по правилам.

*Футбол.* Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.**

***Гимнастика с основами акробатики.*** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

***Лёгкая атлетика.*** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

***Лыжная подготовка (лыжные гонки).*** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

***Баскетбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Наименование  разделов и тем | | Всегочасов | | Из них | | | |
| лабораторные и  практические работы  (суказанием темы) | контрольные работы, (итоговые, тематические, промежуточныеи др. видыдиагностикис указанием  темы) | экскурсии (с указанием  темы) | Примечание |
| **5 КЛАСС** | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |
|  | **Лёгкая атлетика-9ч** | |  | |  |  |  |  |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. История лёгкой атлетики. Беговые упражнения. | | 1 | |  |  |  |  |
| 2 | Беговые упражнения | | 1 | |  |  |  |  |
| 3 | Беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. | | 1 | |  |  |  |  |
|  | Беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. | | 1 | |  |  |  |  |
| 4 | Беговые упражнения | | 1 | |  |  |  |  |
| 5 | Беговые упражнения. Развитие выносливости. | | 1 | |  |  |  |  |
| 6 | Беговые упражнения. Развитие выносливости | | 1 | |  |  |  |  |
| 7 | Прыжковые упражнения. | | 1 | |  |  |  |  |
| 8 | Прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. | | 1 | |  |  |  |  |
| 9 | Прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей | | 1 | |  |  |  |  |
|  | **Баскетбол-18ч** | |  | |  |  |  |  |
| 10 | Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Краткая характеристика вида спорта. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. | | 1 | |  |  |  |  |
| 11 | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. | | 1 | |  |  |  |  |
| 12 | Освоение ловли и передач мяча. Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. | | 1 | |  |  |  |  |
| 13 | Освоение ловли и передач мяча. | | 1 | |  |  |  |  |
| 14 | Освоение техники ведения мяча | | 1 | |  |  |  |  |
| 15 | Освоение техники ведения мяча | | 1 | |  |  |  |  |
| 16 | Освоение техники ведения мяча | | 1 | |  |  |  |  |
| 17 | Овладение техникой бросков мяча. | | 1 | |  |  |  |  |
| 17 | Овладение техникой бросков мяча. | |  | |  |  |  |  |
| 18 | Освоение индивидуальной техники защиты. | | 1 | |  |  |  |  |
| 19 | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Знания о спортивной игре | | 1 | |  |  |  |  |
| 20 | Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. | | 1 | |  |  |  |  |
| 21 | Освоение тактики игры. Знания о спортивной игре. | | 1 | |  |  |  |  |
| 22 | Освоение тактики игры | | 1 | |  |  |  |  |
| 23 | Освоение тактики игры | | 1 | |  |  |  |  |
| 24 | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Овладение организаторскими умениями. | | 1 | |  |  |  |  |
| 25 | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | | 1 | |  |  |  |  |
|  | .**2.2.Гимнастика-18ч**  **Прикладная физическая подготовка-1ч.** | |  | |  |  |  |  |
| 26 | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.. Краткая характеристика вида спорта. Овладение организационными умениями | | 1 | |  |  |  |  |
| 27 | Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) .Организующие команды и приёмы. . Развитие координационных способностей. | | 1 | |  |  |  |  |
| 28 | Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) .Организующие команды и приёмы. . Развитие силовых способностей и силовой выносливости | | 1 | |  |  |  |  |
| 29 | Упражнения общеразвивающей направленности ( с предметами).Организующие команды и приёмы. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. | | 1 | |  |  |  |  |
| 30 | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. . Развитие координационных способностей | | 1 | |  |  |  |  |
| 31 | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. . . Развитие силовых способностей и силовой выносливости. | | 1 | |  |  |  |  |
| 32 | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. . . Развитие силовых способностей и силовой выносливости. | | 1 | |  |  |  |  |
| 33 | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. . . Развитие силовых способностей и силовой выносливости. | | 1 | |  |  |  |  |
| 34 | Опорные прыжки. Развитие координационных способностей | | 1 | |  |  |  |  |
|  | Опорные прыжки. Развитие координационных способностей | | 1 | |  |  |  |  |
| 35 | Опорные прыжки. Развитие скоростно-силовых способностей. История физической культуры | | 1 | |  |  |  |  |
| 36 | Опорные прыжки. Развитие скоростно-силовых способностей | | 1 | |  |  |  |  |
| 37 | Опорные прыжки. Развитие скоростно-силовых способностей | | 1 | |  |  |  |  |
| 38 | Опорные прыжки. Развитие скоростно-силовых способностей. История физической культуры | | 1 | |  |  |  |  |
| 39 | Опорные прыжки. Развитие скоростно-силовых способностей | | 1 | |  |  |  |  |
| 40 | Опорные прыжки. Развитие скоростно-силовых способностей | | 1 | |  |  |  |  |
| 41 | Опорные прыжки. Развитие скоростно-силовых способностей | | 1 | |  |  |  |  |
| 42 | Акробатические упражнения и комбинации. Развитие координационных способностей | | 1 | |  |  |  |  |
| 43 | Акробатические упражнения и комбинации. Развитие координационных способностей | | 1 | |  |  |  |  |
| 44 | Акробатические упражнения и комбинации. Развитие координационных способностей | | 1 | |  |  |  |  |
| 45 | Акробатические упражнения и комбинации. Развитие гибкости. | | 1 | |  |  |  |  |
| 46 | Акробатические упражнения и комбинации. Развитие гибкости. | | 1 | |  |  |  |  |
| 47 | Проведение самостоятельного занятия прикладной физической подготовки .Физическая культура человека. | | 1 | |  |  |  |  |
|  | **Лыжная подготовка (лыжные гонки)-18ч** | |  | |  |  |  |  |
| 48 | Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.Краткая характеристика вида спорта. Режим дня и его основное содержание. | | 1 | |  |  |  |  |
| 49 | Освоение техники лыжных ходов. | | 1 | |  |  |  |  |
| 50 | Освоение техники лыжных ходов. | | 1 | |  |  |  |  |
| 51 | Освоение техники лыжных ходов. | | 1 | |  |  |  |  |
| 52 | Освоение техники лыжных ходов. | | 1 | |  |  |  |  |
| 53 | Освоение техники лыжных ходов. | | 1 | |  |  |  |  |
| 54 | Освоение техники лыжных ходов. | | 1 | |  |  |  |  |
| 55 | Освоение техники лыжных ходов. | | 1 | |  |  |  |  |
| 56 | Освоение техники лыжных ходов. | | 1 | |  |  |  |  |
| 57 | Освоение техники лыжных ходов. | | 1 | |  |  |  |  |
| 58 | Освоение техники лыжных ходов. | | 1 | |  |  |  |  |
| 59 | Освоение техники лыжных ходов. | | 1 | |  |  |  |  |
| 60 | Освоение техники лыжных ходов. | | 1 | |  |  |  |  |
| 61 | Освоение техники лыжных ходов. | | 1 | |  |  |  |  |
| 62 | Освоение техники лыжных ходов. | | 1 | |  |  |  |  |
| 63 | Освоение техники лыжных ходов. | | 1 | |  |  |  |  |
| 64 | Освоение техники лыжных ходов. | | 1 | |  |  |  |  |
| 65 | Освоение техники лыжных ходов. | | 1 | |  |  |  |  |
|  | **Волейбол-15ч** | |  | |  |  |  |  |
| 66 | Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Краткая характеристика вида спорта. Овладение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. | | 1 | |  |  |  |  |
| 67 | Освоение техники приёма и передач мяча. Оценка эффективности занятий физической культурой. | | 1 | |  |  |  |  |
| 68 | Освоение техники приёма и передач мяча. . Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. | | 1 | |  |  |  |  |
| 69 | Освоение техники приёма и передач мяча. . Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. | | 1 | |  |  |  |  |
| 70 | Освоение техники нижней прямой подачи Развитие координационных способностей | | 1 | |  |  |  |  |
| 71 | Освоение техники нижней прямой подачи Развитие координационных способностей | | 1 | |  |  |  |  |
| 72 | Освоение техники прямого нападающего удара Развитие координационных способностей | | 1 | |  |  |  |  |
| 73 | Освоение техники прямого нападающего удара Развитие координационных способностей | | 1 | |  |  |  |  |
| 74 | Освоение техники прямого нападающего удара Развитие координационных способностей | | 1 | |  |  |  |  |
| 75 | Освоение тактики игры. Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. Знания о спортивной игре. | | 1 | |  |  |  |  |
| 76 | Освоение тактики игры. Овладение организаторскими умениями. Развитие выносливости. | | 1 | |  |  |  |  |
| 77 | Освоение тактики игры. Развитие выносливости | | 1 | |  |  |  |  |
| 78 | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей . | | 1 | |  |  |  |  |
| 79 | Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | | 1 | |  |  |  |  |
| 80 | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Овладение организаторскими умениями | | 1 | |  |  |  |  |
|  | **Гандбол-6ч** | |  | |  |  |  |  |
| 81 | Инструктаж по технике безопасности на уроках гандбола. Краткая характеристика вида спорта. Овладение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. | | 1 | |  |  |  |  |
| 82 | Освоение ловли и передач мяча. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом. | | 1 | |  |  |  |  |
| 83 | Освоение техники ведения мяча .Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей . | | 1 | |  |  |  |  |
| 84 | Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты. | | 1 | |  |  |  |  |
| 84 | Освоение тактики игры. | | 1 | |  |  |  |  |
| 85 | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | | 1 | |  |  |  |  |
|  | **Футбол-6 ч** | |  | |  |  |  |  |
| 86 | Инструктаж по технике безопасности на уроках футбола. Краткая характеристика вида спорта. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. | | 1 | |  |  |  |  |
| 87 | Освоение ударов по мячу и остановок мяча. | | 1 | |  |  |  |  |
| 88 | Овладение техникой ударов по воротам. | | 1 | |  |  |  |  |
| 89 | Освоение тактики игры. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей . | | 1 | |  |  |  |  |
| 90 | Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. | | 1 | |  |  |  |  |
| 91 | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | | 1 | |  |  |  |  |
|  | **Лёгкая атлетика-11ч** | |  | |  |  |  |  |
| 92 | Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей | | 1 | |  |  |  |  |
| 93 | Прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей | | 1 | |  |  |  |  |
| 94 | Прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей | | 1 | |  |  |  |  |
| 95 | Прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей | | 1 | |  |  |  |  |
| 96 | Прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей | | 1 | |  |  |  |  |
| 97 | Беговые упражнения | | 1 | |  |  |  |  |
| 98 | Беговые упражнения | | 1 | |  |  |  |  |
| 99 | Беговые упражнения | | 1 | |  |  |  |  |
| 100 | Метание малого мяча Развитие скоростно-силовых способностей | | 1 | |  |  |  |  |
| 101 | Метание малого мяча Развитие скоростно-силовых способностей | | 1 | |  |  |  |  |
| 102 | Метание малого мяча Развитие скоростно-силовых способностей | | 1 | |  |  |  |  |
|  | **3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями-3ч** | | 1 | |  |  |  |  |
| 103 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | | 1 | |  |  |  |  |
| 104 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | | 1 | |  |  |  |  |
| 105 | Прикладно-ориентированная деятельность | | 1 | |  |  |  |  |
|  | Итого: | | 105 | |  |  |  |  |
| **6 КЛАСС** | | | | | | | | |
|  | Легкая атлетика | 16 | |  | |  |  |  |
| 1 | Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры |  | |  | |  |  |  |
| 2 | Высокий старт от 15 до 30 м. | 1 | |  | |  |  |  |
| 3 | Бег с ускорением от 30 до 50 м. | 1 | |  | |  |  |  |
| 4 | Скоростной бег до 50 м |  | |  | |  |  |  |
| 5 | Бег на результат 60 м |  | |  | |  |  |  |
| 6 | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма |  | |  | |  |  |  |
| 7 | Бег в равномерном темпе до 15 мин. |  | |  | |  |  |  |
| 8 | Бег на 1200 м |  | |  | |  |  |  |
| 9 | Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях |  | |  | |  |  |  |
| 10 | Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега |  | |  | |  |  |  |
| 11 | Зарождение Олимпийских игр древности. |  | |  | |  |  |  |
| 12 | Прыжки в высоту с 3 - 5 шагов разбега. |  | |  | |  |  |  |
| 13 | Зарождение Олимпийских игр древности. |  | |  | |  |  |  |
| 14 | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены |  | |  | |  |  |  |
| 15 | Кроссовый бег |  | |  | |  |  |  |
| 16 | Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). |  | |  | |  |  |  |
|  | **Баскетбол** | 18 | |  | |  |  |  |
| 17 | Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола |  | |  | |  |  |  |
| 18 | Стойки баскетболиста. Перемещения в стойке |  | |  | |  |  |  |
| 19 | Остановка двумя шагами и прыжком. |  | |  | |  |  |  |
| 20 | Повороты без мяча и с мячом. |  | |  | |  |  |  |
| 21 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). |  | |  | |  |  |  |
| 22 | История баскетбола |  | |  | |  |  |  |
| 23 | Ловля и передачи мяча на месте и движении |  | |  | |  |  |  |
| 24 | Основные правила игры в баскетбол. |  | |  | |  |  |  |
| 25 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; |  | |  | |  |  |  |
| 26 | Основные приемы игры. |  | |  | |  |  |  |
| 27 | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. |  | |  | |  |  |  |
| 28 | Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. |  | |  | |  |  |  |
| 29 | Вырывание и выбивание мяча. |  | |  | |  |  |  |
| 30 | Комбинация из освоенных элементов:  ловля, передача, ведение, бросок. |  | |  | |  |  |  |
| 31 | Цель и задачи современногоолимпийского движения |  | |  | |  |  |  |
| 32 | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. |  | |  | |  |  |  |
| 33 | Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. |  | |  | |  |  |  |
|  | Г**имнастика с элементами акробатики** | 18 | |  | |  |  |  |
| 34 | Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике. |  | |  | |  |  |  |
| 35 | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. |  | |  | |  |  |  |
| 36 | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости |  | |  | |  |  |  |
| 37 | Освоение и совершенствование висов и упоров |  | |  | |  |  |  |
| 48 | Опорные прыжки |  | |  | |  |  |  |
| 49 | История гимнастики. |  | |  | |  |  |  |
| 50 | Опорные прыжки |  | |  | |  |  |  |
| 51 | Основная гимнастика |  | |  | |  |  |  |
| 52 | Два кувырка вперед слитно |  | |  | |  |  |  |
| 53 | Спортивная гимнастика. |  | |  | |  |  |  |
| 54 | "мост" из положения стоя с помощью. |  | |  | |  |  |  |
| 55 | Лазание по канату в два и три приёма. |  | |  | |  |  |  |
| 56 | Художественная гимнастика. |  | |  | |  |  |  |
| 57 | Лазание по канату в два и три приёма. |  | |  | |  |  |  |
|  | **Лыжная подготовка (лыжные гонки)** | 18 | |  | |  |  |  |
| 58 | Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. |  | |  | |  |  |  |
| 59 | Одновременный двухшажный ход. |  | |  | |  |  |  |
| 60 | Одновременный Одновременныйбесшажныйход.двухшажный ход |  | |  | |  |  |  |
| 61 | Одновременный бесшажный ход. |  | |  | |  |  |  |
| 62 | Оказание помощи при обморожениях и травмах |  | |  | |  |  |  |
| 63 | Подъем "елочкой" |  | |  | |  |  |  |
| 64 | Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. |  | |  | |  |  |  |
| 65 | Торможение и поворот упором. |  | |  | |  |  |  |
| 66 | Виды лыжного спорта |  | |  | |  |  |  |
| 67 | Прохождение дистанции 3,5 км. |  | |  | |  |  |  |
| 68 | Игры на лыжах |  | |  | |  |  |  |
| 69 | Применение лыжных мазей |  | |  | |  |  |  |
| 70 | Игры на лыжах |  | |  | |  |  |  |
| 71 | История лыжного спорта |  | |  | |  |  |  |
|  | **Волейбол** | **15** | |  | |  |  |  |
| 72 | Т/безопасности на уроках волейбола. |  | |  | |  |  |  |
| 73 | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. |  | |  | |  |  |  |
| 74 | Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). |  | |  | |  |  |  |
| 75 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) |  | |  | |  |  |  |
| 76 | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. |  | |  | |  |  |  |
| 77 | Терминология избранной спортивной игры |  | |  | |  |  |  |
| 78 | Нижняя прямая подача мяча |  | |  | |  |  |  |
| 79 | История волейбола. |  | |  | |  |  |  |
| 80 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером |  | |  | |  |  |  |
| 81 | Основные правила игры в волейбол. |  | |  | |  |  |  |
| 82 | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар |  | |  | |  |  |  |
| 83 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола |  | |  | |  |  |  |
| 84 | Основные приемы игры в волейбол. |  | |  | |  |  |  |
|  | **Футбол** | 8 | |  | |  |  |  |
| 85 | Правила Т. Б. на занятиях по футболу. |  | |  | |  |  |  |
| 86 | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. |  | |  | |  |  |  |
| 87 | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой |  | |  | |  |  |  |
| 88 | Техника ударов по воротам |  | |  | |  |  |  |
| 89 | Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам |  | |  | |  |  |  |
| 90 | История футбола. |  | |  | |  |  |  |
| 91 | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. |  | |  | |  |  |  |
| 92 | Основные правила футбола |  | |  | |  |  |  |
|  | **Лёгкая атлетика** | 12 | |  | |  |  |  |
| 93 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики |  | |  | |  |  |  |
| 94 | Спринтерский бег. |  | |  | |  |  |  |
| 95 | Бег с ускорением эстафетный бег |  | |  | |  |  |  |
| 96 | Скоростной бег до 60 м |  | |  | |  |  |  |
| 97 | Челночный бег 3х10 метров |  | |  | |  |  |  |
| 98 | Упражнения для укрепления мышц стопы. |  | |  | |  |  |  |
| 99 | Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега |  | |  | |  |  |  |
| 100 | Гимнастика для глаз. |  | |  | |  |  |  |
| 101 | Метание теннисного мяча с места на дальность, на заданное расстояние |  | |  | |  |  |  |
| 102 | Режим дня. Утренняя гимнастика. |  | |  | |  |  |  |
|  | Итого: | 105 | |  | |  |  |  |
| **7 КЛАСС** | | | | | | | | |
|  | Лёгкая атлетика-9ч |  | |  | |  |  |  |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. История лёгкой атлетики. Беговые упражнения. | 1 | |  | |  |  |  |
| 2 | Беговые упражнения | 1 | |  | |  |  |  |
| 3 | Беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. | 1 | |  | |  |  |  |
| 4 | Беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. | 1 | |  | |  |  |  |
| 5 | Беговые упражнения | 1 | |  | |  |  |  |
| 6 | Беговые упражнения. Развитие выносливости. | 1 | |  | |  |  |  |
| 7 | Прыжковые упражнения | 1 | |  | |  |  |  |
| 8 | Прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | |  | |  |  |  |
| 9 | Прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | |  | |  |  |  |
|  | **Баскетбол-18ч** |  | |  | |  |  |  |
| 10 | Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Краткая характеристика вида спорта. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. | 1 | |  | |  |  |  |
| 11 | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. | 1 | |  | |  |  |  |
| 12 | Освоение ловли и передач мяча. Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. | 1 | |  | |  |  |  |
| 13 | Освоение ловли и передач мяча. | 1 | |  | |  |  |  |
| 14 | Освоение техники ведения мяча. | 1 | |  | |  |  |  |
| 15 | Освоение техники ведения мяча. | 1 | |  | |  |  |  |
| 16 | Освоение техники ведения мяча. | 1 | |  | |  |  |  |
| 17 | Овладение техникой бросков мяча. | 1 | |  | |  |  |  |
| 18 | Овладение техникой бросков мяча. | 1 | |  | |  |  |  |
| 19 | Освоение индивидуальной техники защиты. | 1 | |  | |  |  |  |
| 20 | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Знания о спортивной игре | 1 | |  | |  |  |  |
| 21 | Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. | 1 | |  | |  |  |  |
| 22 | Освоение тактики игры. Знания о спортивной игре. | 1 | |  | |  |  |  |
| 23 | Освоение тактики игры | 1 | |  | |  |  |  |
| 24 | Освоение тактики игры | 1 | |  | |  |  |  |
| 25 | Освоение тактики игры | 1 | |  | |  |  |  |
| 26 | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Овладение организаторскими умениями. | 1 | |  | |  |  |  |
| 27 | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | 1 | |  | |  |  |  |
|  | .**2.2.Гимнастика-18ч**  **Прикладная физическая подготовка-1ч**. |  | |  | |  |  |  |
| 28 | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.Краткая характеристика вида спорта. Овладение организационными умениями | 1 | |  | |  |  |  |
| 29 | Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) .Организующие команды и приёмы. . Развитие координационных способностей. | 1 | |  | |  |  |  |
| 30 | Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) .Организующие команды и приёмы. . Развитие силовых способностей и силовой выносливости. | 1 | |  | |  |  |  |
| 31 | Упражнения общеразвивающей направленности ( с предметами) .Организующие команды и приёмы. . . Развитие силовых способностей и силовой выносливости. | 1 | |  | |  |  |  |
| 32 | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Развитие координационных способностей | 1 | |  | |  |  |  |
| 33 | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. | 11 | |  | |  |  |  |
| 34 | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. | 1 | |  | |  |  |  |
| 35 | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. |  | |  | |  |  |  |
| 36 | Опорные прыжки. Развитие координационных способностей. | 1 | |  | |  |  |  |
| 37 | Опорные прыжки. Развитие координационных способностей. | 1 | |  | |  |  |  |
| 38 | Опорные прыжки. Развитие скоростно-силовых способностей. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. | 1 | |  | |  |  |  |
| 39 | Опорные прыжки. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | |  | |  |  |  |
| 40 | Опорные прыжки. Развитие скоростно-силовых способностей Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. | 1 | |  | |  |  |  |
| 41 | Акробатические упражнения и комбинации. . Развитие координационных способностей | 1 | |  | |  |  |  |
| 42 | Акробатические упражнения и комбинации. . Развитие координационных способностей | 1 | |  | |  |  |  |
| 43 | Акробатические упражнения и комбинации. . Развитие координационных способностей. Физическая культура в современном обществе. | 1 | |  | |  |  |  |
| 44 | Акробатические упражнения и комбинации. . Развитие гибкости. | 1 | |  | |  |  |  |
| 45 | Акробатические упражнения и комбинации. . Развитие гибкости. | 1 | |  | |  |  |  |
| 46 | Проведение самостоятельного занятия прикладной физической подготовки. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. | 1 | |  | |  |  |  |
|  | **Лыжная подготовка (лыжные гонки)-18ч** |  | |  | |  |  |  |
| 47 | Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.. Краткая характеристика вида спорта. | 1 | |  | |  |  |  |
| 48 | Освоение техники лыжных ходов. |  | |  | |  |  |  |
| 49 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | |  | |  |  |  |
| 50 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | |  | |  |  |  |
| 51 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | |  | |  |  |  |
| 52 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | |  | |  |  |  |
| 53 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | |  | |  |  |  |
| 54 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | |  | |  |  |  |
| 55 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | |  | |  |  |  |
| 56 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | |  | |  |  |  |
| 57 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | |  | |  |  |  |
| 58 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | |  | |  |  |  |
| 59 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | |  | |  |  |  |
| 60 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | |  | |  |  |  |
| 61 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | |  | |  |  |  |
| 62 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | |  | |  |  |  |
| 63 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | |  | |  |  |  |
| 64 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | |  | |  |  |  |
|  | Волейбол-15ч |  | |  | |  |  |  |
| 65 | Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Краткая характеристика вида спорта. Овладение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. | 1 | |  | |  |  |  |
| 66 | Освоение техники приёма и передач мяча. Знания о спортивной игре. | 1 | |  | |  |  |  |
| 67 | Освоение техники приёма и передач мяча. . Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. | 1 | |  | |  |  |  |
| 68 | Освоение техники приёма и передач мяча. . Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. | 1 | |  | |  |  |  |
| 69 | Освоение техники нижней прямой подачи Развитие координационных способностей | 1 | |  | |  |  |  |
| 70 | Освоение техники нижней прямой подачи Развитие координационных способностей | 1 | |  | |  |  |  |
| 71 | Освоение техники прямого нападающего удара Развитие координационных способностей | 1 | |  | |  |  |  |
| 72 | Освоение техники прямого нападающего удара Развитие координационных способностей | 1 | |  | |  |  |  |
| 73 | Освоение техники прямого нападающего удара Развитие координационных способностей | 1 | |  | |  |  |  |
| 74 | Освоение тактики игры. Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. Знания о спортивной игре. | 1 | |  | |  |  |  |
| 75 | Освоение тактики игры. Овладение организаторскими умениями. Развитие выносливости. | 1 | |  | |  |  |  |
| 76 | Освоение тактики игры. Развитие выносливости | 1 | |  | |  |  |  |
| 77 | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей . | 1 | |  | |  |  |  |
| 78 | Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей . | 1 | |  | |  |  |  |
| 79 | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Овладение организаторскими умениями | 1 | |  | |  |  |  |
|  | Гандбол-6ч |  | |  | |  |  |  |
| 80 | Инструктаж по технике безопасности на уроках гандбола.. Краткая характеристика вида спорта. Овладение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. | 1 | |  | |  |  |  |
| 81 | Освоение ловли и передач мяча. Самонаблюдение и самоконтроль | 1 | |  | |  |  |  |
| 82 | Освоение техники ведения мяча .Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей . | 1 | |  | |  |  |  |
| 83 | Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты. | 1 | |  | |  |  |  |
| 84 | Освоение тактики игры. | 1 | |  | |  |  |  |
| 85 | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | 1 | |  | |  |  |  |
|  | **Футбол-6 ч** |  | |  | |  |  |  |
| 86 | Инструктаж по технике безопасности на уроках футбола. Краткая характеристика вида спорта. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. | 1 | |  | |  |  |  |
| 87 | Освоение ударов по мячу и остановок мяча. | 1 | |  | |  |  |  |
| 88 | Овладение техникой ударов по воротам. | 1 | |  | |  |  |  |
| 89 | Освоение тактики игры. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей . | 1 | |  | |  |  |  |
| 90 | Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. | 1 | |  | |  |  |  |
| 91 | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | 1 | |  | |  |  |  |
|  | **Лёгкая атлетика-11ч** |  | |  | |  |  |  |
| 92 | Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | |  | |  |  |  |
| 93 | Прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | |  | |  |  |  |
| 94 | Прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | |  | |  |  |  |
| 95 | Прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | |  | |  |  |  |
| 96 | Беговые упражнения | 1 | |  | |  |  |  |
| 97 | Беговые упражнения | 1 | |  | |  |  |  |
| 98 | Беговые упражнения | 1 | |  | |  |  |  |
| 99 | Метание малого мяча Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | |  | |  |  |  |
| 100 | Метание малого мяча Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | |  | |  |  |  |
| 101 | Метание малого мяча Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | |  | |  |  |  |
| 102 | Овладение организаторскими умениями. | 1 | |  | |  |  |  |
|  | 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями-3ч | 1 | |  | |  |  |  |
| 103 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 1 | |  | |  |  |  |
| 104 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 1 | |  | |  |  |  |
| 105 | Прикладно-ориентированная деятельность | 1 | |  | |  |  |  |
|  | Итого: | 105 | |  | |  |  |  |

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ №19

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Агеева О.Е.

Приказ от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_№\_\_\_

Лист внесения изменений и дополнений рабочей программы

по предмету:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Учителя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

за 2018-2019 учебный год

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Класс | Название раздела, темы | Причина корректировки | Дата проведения по факту |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |