ЧОУ Православная классическая гимназия «София»

**УТВЕРЖДЕНA**

приказом ЧОУ «Православная

классическая гимназия «София»

от 28.08.20 г. № \_\_\_\_

**РАБОЧАЯ программа**

**по физической культуре для**

**5-9 класса**

Составитель:

Учитель: Бойцов Юрий Константинович

Высшая квалификационная категория

Клин, 2020

**Пояснительная записка**

Программа по физической культуре разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта, примерной программы по физической культуре, авторской программы Ляха В.И. «Физическая культура 7 класс»,издательства «Просвещение», 2017г. Программа реализуется на основе учебника «Физическая культура 5-7» М. Я. Виленского, издательства «Просвещения», 2017г. На учебный предмет «Физическая культура» отводится по 2 часа в неделю по авторской программе. В учебном плане гимназии выделено по 2 часа в неделю.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 6классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты.**

**Ученик научится:**

* Формированию чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
* формированию уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
* развитию мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
* развитию самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формированию эстетических потребностей, ценностей и чувств;

**Ученик получит возможность научиться:**

* развитию этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* знанию истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* развитию навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
* формированию установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметные результаты (регулятивные, познавательные, коммуникативные)**

**Ученик научится:**

* овладению способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
* формированию умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* формированию умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
* владению основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* определению общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

**Ученик получит возможность научиться:**

* готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества
* умению формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
* овладению базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Проведение уроков у детей имеющий медицинскую группу перенесшие заболевания (травмы) течении учебного года; дети, имеющие подготовительную медицинскую группу .**

**группа II** — здоровые, с морфофункциональными отклонениями, без [хронических заболеваний](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Ffiziolive.ru%2Fhtml%2Fuxod%2Fprikaz%2Fprikaz-84n.html), но имеющие отклонения в физическом развитии; **группа III** — больные хроническими заболеваниями в стадии компенсации;; **группа IV** — больные хроническими заболеваниями в стадии субкомпенсации, часто болеющие; группа

 Kомплексную оценку состояния здоровья дает врач-педиатр дошкольного учреждения, школы.

 Дети и подростки, отнесенные к разным группам, требуют дифференцированного подхода при занятиях физкультурой .

Для *первой группы* здоровья учебная, трудовая и спортивная деятельность организуется без каких-либо ограничений в соответствии с программами.

Дети *второй группы* здоровья нуждаются в повышенном внимании со стороны врачей как группа риска. С ними необходимо проводить закаливание, занятия физкультурой,

Дети *третьей и четвертой группы.* здоровья должны находиться под постоянным наблюдением врачей

Формы проведения физических занятий с детьми 2,3 группы-:утренняя гимнастика ; физкультпаузы между уроками, на большой перемене; ,

Их двигательный режим ограничен, удлиняется продолжительность отдыха .

Нормативы по физической культуре оцениваются с учетом физической возможности ребенка и противопоказаниям (если они имеются)

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ**

**ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**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;

• 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 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, принесших 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, туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*

* *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа (теоретически);*
* *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
* *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
* *проплывать учебную дистанцию вольным стилем(теоретически).*

**Физическое совершенствование**

 Выпускник научится:

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

 • выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы,

* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона(теоретически);

• 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 лазанья, прыжков и бега;*

*• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*

*• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

**Планируемые результаты изучения предмета «физическая культура»**

**для обучающихся с ОВЗ**

Выпускник научится:

* + рассматривать физическую культуру как явление культуры;
	+ характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
	+ определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;
	+ 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных *занятий* физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

* + *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
	+ *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:

* + взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.

Физическое совершенствование

*Выпускник получит возможность научиться:*

* + 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 комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья.*

**Содержание курса**

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.

.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 физкульт-пауз (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.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Тематическое планирование  | Класс/Кол-во часов |
| 5-9 |  |  |
| **1** | **Базовая часть** |  **59** |  |  |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Легкая атлетика | 18 |  |
| 1.3 | Спортивные игрыПодвижные игры | 1412 |  |  |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики | 15 |  |  |
| **2** | **Вариативная часть** | **9** |  |  |
| 2.1 | Лёгкая атлетика | 9 |  |  |
|  | Итого | 68 |  |

 **Календарно-тематическое планирование**

 **7 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов,тема урока | Плановые сроки прохождения | Скорректированныесроки прохождения.  |
| **Легкая атлетика – 18 часов** |
| 1 | Инструктаж по ТБ Низкий старт | 01.09-4.09 |  |
| 2 | Беговые виды |  |
| 3 | Скоростной бег до 50 м | 7.09-11.09 |  |
| 4 | Бег на результат 60 м. |  |
| 5 | Бег на 1000м | 14.09-18.09 |  |
| 6 | Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. |  |
| 7 | Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. | 21.09-25.09 |  |
| 8 | Метание теннисного мяча на дальность |  |
| 9 | Бросок набивного мяча (1кг) | 28.09-2.10 |  |
| 10 | Ловля набивного мяча (1кг) |  |
| 11 | Бег с преодолением препятствий. | 5.10-9.10 |  |
| 12 | Эстафеты, круговая тренировка. |  |
| 13 | Броски набивного мяча до 2 кг. | 12.10-16.10 |  |
| 14 | Эстафеты, старты из различных положений. |  |
| 15 | Бег с преодолением препятствий | 19.10-23.10 |  |
| 16 | Прыжки через препятствия. |  |
| 17 | Метание в цель и на дальность | 26.10-6.11 |  |
| 18 | Выполнение команд "пол оборота" направо, налево. |  |
| **Гимнастика и акробатика – 15 часов** |
| 19 | Инструктаж по ТБ. Упражнения с набивными мячами и обручами. | 9.11-13.11 |  |
| 20 | Подъём переворотом в упор; толчком двумя. |  |
| 21 | Прыжок ноги врозь. | 16.11-20.11 |  |
| 22 | Кувырок вперед в стойку на лопатках, кувырок назад в полу-шпагат. |  |
| 23 | Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. | 23.11-27.11 |  |
| 24 | Упражнения с гимнастической скамейкой. |  |
| 25 | Упражнения на гимнастической стенке. | 30.11-4.12 |  |
| 26 | Упражнения на гимнастическом коне. |  |
| 27 | Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. | 7.12-11.12 |  |
| 28 | Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений. |  |
|  29 | Подтягивания, упражнения в висах и упорах. | 18.12-24.1218.12-24.12 |  |
| 30 | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой. |  |
| 31 | Упражнения на гимнастической стенке. | 25.12-29.1225.12-29.12 |  |
| 32 | Упражнения для сохранения правильной осанки. |  |
| 33 | Страховка и помощь во время занятий. | 09.01-14.01 |  |
| **Спортивные игры – 14 часов** |
| 34 | Инструктаж ТБ № 021. Стойки игрока. | 09.01-14.01 |  |
| 35 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | 15.01-21.0115.01-21.01 |  |
| 36 | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. |  |
| 37 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | 22.01-28.01 |  |
| 38 | Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) | 22.01-28.01 |  |
| 39 | Совершенствование техники перемещений и владения мячом. | 29.01-04.02 |  |
| 40 | Метания в цель различными мячами, жонглирование. | 29.01-04.02 |  |
| 41 | Перемещение в стойке боком. | 05.02-11.02 |  |
| 42 | Ловля и передача мяча двумя руками. | 05.02-11.02 |  |
| 43 | Ведение мяча в движении. | 19.02-28.02 |  |
| 44 | Бросок мяча сверху. | 19.02-28.02 |  |
| 45 | Блокирование броска. | 01.03-11.03 |  |
| 46 | Комбинация техники перемещений и владения мячом. | 01.03-11.03 |  |
| 47 | Позиционное нападение. | 12.03-18.03 |  |
| **Подвижные игры – 12 часов** |
| 48 | Инструктаж ТБ № 021.Стойки игрока. | 12.03-18.03 |  |
| 49 | Ловля и передача мяча двумя руками. | 19.03-25.03 |  |
| 50 | Ведение мяча на месте и в движении. | 19.03-25.03 |  |
| 51 | Бросок мяча в движении. | 26.03-01.04 |  |
| 52 | Вырывание и выбивание мяча. | 26.03-01.04 |  |
| 53 | Перемещение в стойки приставными шагами. | 02.04-08.04 |  |
| 54 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. | 02.04-08.04 |  |
| 55 | Удары по катящемуся мячу. | 16.04-22.04 |  |
| 56 | Остановка катящегося мяча. | 16.04-22.04 |  |
| 57 | Удары по воротам. | 23.04-29.04 |  |
| 58 | Вырывание и выбивание мяча. | 23.04-29.04 |  |
| 59 | Комбинации из освоенных элементов. | 30.04-06.05 |  |
| **Легкая атлетика – 9 часов** |
| 60 | Эстафеты, круговая тренировка. | 30.04-06.05 |  |
| 61 | Броски набивного мяча до 3 кг. | 07.05-13.05 |  |
| 62 | Эстафеты, старты из различных положений. | 07.05-13.05 |  |
| 63 | Бег с преодолением препятствий | 14.05-20.05 |  |
| 64 | Прыжки через препятствия. | 14.05-20.05 |  |
| 65 | Метание в цель и на дальность | 21.05-27.05 |  |
| 66 |  Высокий старт от 30м 40м | 21.05-27.05 |  |
| 67 | Скоростной бег до 50 м | 28.05-31.05 |  |
| 68 | Скоростной бег на результат 60 м. | 28.05-31.05 |  |
|  | Итого : 68 часов |  |  |

**8 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов,тема урока | Плановые сроки прохождения | Скорректированныесроки прохождения.  |
| **Легкая атлетика – 18 часов** |
| 1 | Инструктаж по ТБ Низкий старт | 01.09-10.09 |  |
| 2 | Беговые виды | 01.09-10.09 |  |
| 3 | Скоростной бег до 50 м | 11.09-17.09 |  |
| 4 | Бег на результат 60 м. | 11.09-17.09 |  |
| 5 | Бег на 1000м | 18.09-24.09 |  |
| 6 | Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. | 18.09-24.09 |  |
| 7 | Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. | 25.09-01.10 |  |
| 8 | Метание теннисного мяча на дальность | 25.09-01.10 |  |
| 9 | Бросок набивного мяча (1кг) | 02.10-08.10 |  |
| 10 | Ловля набивного мяча (1кг) | 02.10-08.10 |  |
| 11 | Бег с преодолением препятствий. | 09.10-15.10 |  |
| 12 | Эстафеты, круговая тренировка. | 09.10-15.10 |  |
| 13 | Броски набивного мяча до 2 кг. | 16.10-22.10 |  |
| 14 | Эстафеты, старты из различных положений. | 16.10-22.10 |  |
| 15 | Бег с преодолением препятствий | 23.10-29.10 |  |
| 16 | Прыжки через препятствия. | 23.10-29.10 |  |
| 17 | Метание в цель и на дальность | 30.10-12.11 |  |
| 18 | Выполнение команд "пол оборота" направо, налево. | 30.10-12.11 |  |
| **Гимнастика и акробатика – 15 часов** |
| 19 | Инструктаж по ТБ. Упражнения с набивными мячами и обручами. | 13.11-19.11 |  |
| 20 | Подъём переворотом в упор; толчком двумя. | 13.11-19.11 |  |
| 21 | Прыжок ноги врозь. | 20.11-26.11 |  |
| 22 | Кувырок вперед в стойку на лопатках, кувырок назад в полу-шпагат. | 20.11-26.11 |  |
| 23 | Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. | 27.11-30.11 |  |
| 24 | Упражнения с гимнастической скамейкой. | 27.11-30.11 |  |
| 25 | Упражнения на гимнастической стенке. | 01.12-10.12 |  |
| 26 | Упражнения на гимнастическом коне. | 01.12-10.12 |  |
| 27 | Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. | 11.12-17.12 |  |
| 28 | Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений. | 11.12-17.12 |  |
|  29 | Подтягивания, упражнения в висах и упорах. | 18.12-24.12 |  |
| 30 | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой. | 18.12-24.12 |  |
| 31 | Упражнения на гимнастической стенке. | 25.12-29.12 |  |
| 32 | Упражнения для сохранения правильной осанки. | 25.12-29.12 |  |
| 33 | Страховка и помощь во время занятий. | 09.01-14.01 |  |
| **Спортивные игры – 14 часов** |
| 34 | Инструктаж ТБ № 021. Стойки игрока. | 09.01-14.01 |  |
| 35 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | 15.01-21.01 |  |
| 36 | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. | 15.01-21.01 |  |
| 37 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | 22.01-28.01 |  |
| 38 | Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) | 22.01-28.01 |  |
| 39 | Совершенствование техники перемещений и владения мячом. | 29.01-04.02 |  |
| 40 | Метания в цель различными мячами, жонглирование. | 29.01-04.02 |  |
| 41 | Перемещение в стойке боком. | 05.02-11.02 |  |
| 42 | Ловля и передача мяча двумя руками. | 05.02-11.02 |  |
| 43 | Ведение мяча в движении. | 19.02-28.02 |  |
| 44 | Бросок мяча сверху. | 19.02-28.02 |  |
| 45 | Блокирование броска. | 01.03-11.03 |  |
| 46 | Комбинация техники перемещений и владения мячом. | 01.03-11.03 |  |
| 47 | Позиционное нападение. | 12.03-18.03 |  |
| **Подвижные игры – 12 часов** |
| 48 | Инструктаж ТБ № 021.Стойки игрока. | 12.03-18.03 |  |
| 49 | Ловля и передача мяча двумя руками. | 19.03-25.03 |  |
| 50 | Ведение мяча на месте и в движении. | 19.03-25.03 |  |
| 51 | Бросок мяча в движении. | 26.03-01.04 |  |
| 52 | Вырывание и выбивание мяча. | 26.03-01.04 |  |
| 53 | Перемещение в стойки приставными шагами. | 02.04-08.04 |  |
| 54 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. | 02.04-08.04 |  |
| 55 | Удары по катящемуся мячу. | 16.04-22.04 |  |
| 56 | Остановка катящегося мяча. | 16.04-22.04 |  |
| 57 | Удары по воротам. | 23.04-29.04 |  |
| 58 | Вырывание и выбивание мяча. | 23.04-29.04 |  |
| 59 | Комбинации из освоенных элементов. | 30.04-06.05 |  |
| **Легкая атлетика – 9 часов** |
| 60 | Эстафеты, круговая тренировка. | 30.04-06.05 |  |
| 61 | Броски набивного мяча до 3 кг. | 07.05-13.05 |  |
| 62 | Эстафеты, старты из различных положений. | 07.05-13.05 |  |
| 63 | Бег с преодолением препятствий | 14.05-20.05 |  |
| 64 | Прыжки через препятствия. | 14.05-20.05 |  |
| 65 | Метание в цель и на дальность | 21.05-27.05 |  |
| 66 |  Высокий старт от 30м 40м | 21.05-27.05 |  |
| 67 | Скоростной бег до 50 м | 28.05-31.05 |  |
| 68 | Скоростной бег на результат 60 м. | 28.05-31.05 |  |
|  | Итого : 68 часов |  |  |

**9 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов,тема урока | Плановые сроки прохождения | Скорректированныесроки прохождения.  |
| **Легкая атлетика – 18 часов** |
| 1 | Инструктаж по ТБ Низкий старт | 01.09-10.09 |  |
| 2 | Беговые виды | 01.09-10.09 |  |
| 3 | Скоростной бег до 50 м | 11.09-17.09 |  |
| 4 | Бег на результат 60 м. | 11.09-17.09 |  |
| 5 | Бег на 1000м | 18.09-24.09 |  |
| 6 | Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. | 18.09-24.09 |  |
| 7 | Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. | 25.09-01.10 |  |
| 8 | Метание теннисного мяча на дальность | 25.09-01.10 |  |
| 9 | Бросок набивного мяча (1кг) | 02.10-08.10 |  |
| 10 | Ловля набивного мяча (1кг) | 02.10-08.10 |  |
| 11 | Бег с преодолением препятствий. | 09.10-15.10 |  |
| 12 | Эстафеты, круговая тренировка. | 09.10-15.10 |  |
| 13 | Броски набивного мяча до 2 кг. | 16.10-22.10 |  |
| 14 | Эстафеты, старты из различных положений. | 16.10-22.10 |  |
| 15 | Бег с преодолением препятствий | 23.10-29.10 |  |
| 16 | Прыжки через препятствия. | 23.10-29.10 |  |
| 17 | Метание в цель и на дальность | 30.10-12.11 |  |
| 18 | Выполнение команд "пол оборота" направо, налево. | 30.10-12.11 |  |
| **Гимнастика и акробатика – 15 часов** |
| 19 | Инструктаж по ТБ. Упражнения с набивными мячами и обручами. | 13.11-19.11 |  |
| 20 | Подъём переворотом в упор; толчком двумя. | 13.11-19.11 |  |
| 21 | Прыжок ноги врозь. | 20.11-26.11 |  |
| 22 | Кувырок вперед в стойку на лопатках, кувырок назад в полу-шпагат. | 20.11-26.11 |  |
| 23 | Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. | 27.11-30.11 |  |
| 24 | Упражнения с гимнастической скамейкой. | 27.11-30.11 |  |
| 25 | Упражнения на гимнастической стенке. | 01.12-10.12 |  |
| 26 | Упражнения на гимнастическом коне. | 01.12-10.12 |  |
| 27 | Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. | 11.12-17.12 |  |
| 28 | Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений. | 11.12-17.12 |  |
|  29 | Подтягивания, упражнения в висах и упорах. | 18.12-24.12 |  |
| 30 | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой. | 18.12-24.12 |  |
| 31 | Упражнения на гимнастической стенке. | 25.12-29.12 |  |
| 32 | Упражнения для сохранения правильной осанки. | 25.12-29.12 |  |
| 33 | Страховка и помощь во время занятий. | 09.01-14.01 |  |
| **Спортивные игры – 14 часов** |
| 34 | Инструктаж ТБ № 021. Стойки игрока. | 09.01-14.01 |  |
| 35 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | 15.01-21.01 |  |
| 36 | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. | 15.01-21.01 |  |
| 37 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | 22.01-28.01 |  |
| 38 | Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) | 22.01-28.01 |  |
| 39 | Совершенствование техники перемещений и владения мячом. | 29.01-04.02 |  |
| 40 | Метания в цель различными мячами, жонглирование. | 29.01-04.02 |  |
| 41 | Перемещение в стойке боком. | 05.02-11.02 |  |
| 42 | Ловля и передача мяча двумя руками. | 05.02-11.02 |  |
| 43 | Ведение мяча в движении. | 19.02-28.02 |  |
| 44 | Бросок мяча сверху. | 19.02-28.02 |  |
| 45 | Блокирование броска. | 01.03-11.03 |  |
| 46 | Комбинация техники перемещений и владения мячом. | 01.03-11.03 |  |
| 47 | Позиционное нападение. | 12.03-18.03 |  |
| **Подвижные игры – 12 часов** |
| 48 | Инструктаж ТБ № 021.Стойки игрока. | 12.03-18.03 |  |
| 49 | Ловля и передача мяча двумя руками. | 19.03-25.03 |  |
| 50 | Ведение мяча на месте и в движении. | 19.03-25.03 |  |
| 51 | Бросок мяча в движении. | 26.03-01.04 |  |
| 52 | Вырывание и выбивание мяча. | 26.03-01.04 |  |
| 53 | Перемещение в стойки приставными шагами. | 02.04-08.04 |  |
| 54 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. | 02.04-08.04 |  |
| 55 | Удары по катящемуся мячу. | 16.04-22.04 |  |
| 56 | Остановка катящегося мяча. | 16.04-22.04 |  |
| 57 | Удары по воротам. | 23.04-29.04 |  |
| 58 | Вырывание и выбивание мяча. | 23.04-29.04 |  |
| 59 | Комбинации из освоенных элементов. | 30.04-06.05 |  |
| **Легкая атлетика – 9 часов** |
| 60 | Эстафеты, круговая тренировка. | 30.04-06.05 |  |
| 61 | Броски набивного мяча до 3 кг. | 07.05-13.05 |  |
| 62 | Эстафеты, старты из различных положений. | 07.05-13.05 |  |
| 63 | Бег с преодолением препятствий | 14.05-20.05 |  |
| 64 | Прыжки через препятствия. | 14.05-20.05 |  |
| 65 | Метание в цель и на дальность | 21.05-27.05 |  |
| 66 |  Высокий старт от 30м 40м | 21.05-27.05 |  |
| 67 | Скоростной бег до 50 м | 28.05-31.05 |  |
| 68 | Скоростной бег на результат 60 м. | 28.05-31.05 |  |
|  | Итого : 68 часов |  |  |

**СОГЛАСОВАНО**

Протокол заседания ШМО

естественно - научного цикла № 1

от 28.08.2020

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.Г. Кемайкина

28.08.2020