

АДМИНИСТРАЦИЯ ЗАВОДСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД САРАТОВ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 22
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА П.Т. ПОНОМАРЕВА»

<p>« «Рассмотрено» Руководитель ШМО Садыкова Н.И. Протокол №1 от 29.08.2019</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР 30.08 2019</p>	<p>«Утверждаю» Директор МОУ СОШ №22 Микитчук Ж.Н. Приказ № _____ 2019г.</p>
---	--	---



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
для учащихся 5- 9 классов

Садыкова Надежда Ивановна
учитель физической культуры
Рассмотрено
на заседании
педагогического Совета
протокол №1 от 30.08.2019 г.

г. Саратов

2019г.

Раздел 1. Планируемые результаты обучения

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов разработана на основе:

Федеральный Государственный стандарт основного общего образования;
Примерной программы основного общего образования по физической культуре п «Комплексная программа для учащихся 1-11 классов»- автор А.П.Матвеев М.: Просвещение, 2010 г.;

Образовательный учебный план МОУ «СОШ№22» Заводского района г. Саратов на 2019 -2020 учебный год

5 класс

Метапредметные	<ul style="list-style-type: none">- освоенные межпредметных понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике,- самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы
-----------------------	--

	<p>их улучшения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности
<p>Предметные</p>	<ul style="list-style-type: none"> - освоенные учащимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, - формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами. - планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; - представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; - бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; - организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; - выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях; - расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
Личностные	<ul style="list-style-type: none"> - готовность и способность к саморазвитию и личностному самоопределению, - сформированности их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, - способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме; - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

6 класс

метапредметные	<p>В области познавательной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека; - понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; - понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.
-----------------------	---

	<p>В области нравственной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим отклонения в состоянии здоровья, а также к людям с ограниченными возможностями. <p>В области трудовой культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - добросовестное отношение к выполнению учебных заданий, стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий. <p>В области эстетической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья; - восприятие спортивного мероприятия как культурно – массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения. <p>В области коммуникативной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление уважения к собеседнику. <p>В области физической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой; - владение способами наблюдений за показателями индивидуального здоровья и физического развития и подготовленности.
<p>предметные</p>	<p>В области познавательной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения; - знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек. <p>В области нравственной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение оказывать помощь учащимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения. <p>В области трудовой культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по физической и технической подготовке в полном объеме.

	<p>В области эстетической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность организовывать самостоятельные занятия по формированию телосложения и осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями организма. <p>В области коммуникативной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность интересно и правильно излагать знания о физической культуре, формулировать цели и задачи самостоятельных занятий. <p>В области физической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств.
<p>личностные</p>	<p>В области познавательной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и подготовленности; - владение знаниями по основам организации и проведении самостоятельных занятий оздоровительной и тренировочной направленности. <p>В области нравственной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении. <p>В области трудовой культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду и обувь, осуществлять их подготовку к занятиям и соревнованиям.

	<p>В области эстетической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - красивая (правильная) осанка, умение длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижения. <p>В области коммуникативной культуры:</p>
--	---

7 класс

<p>метапредметные</p>	<p>В области познавательной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека; - понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; - понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек. <p>В области нравственной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим отклонения в состоянии здоровья, а также к людям с ограниченными возможностями. <p>В области трудовой культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - добросовестное отношение к выполнению учебных заданий, стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий. <p>В области эстетической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья; - восприятие спортивного мероприятия как культурно – массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения. <p>В области коммуникативной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление
------------------------------	---

	<p>уважения к собеседнику.</p> <p>В области физической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой; - владение способами наблюдений за показателями индивидуального здоровья и физического развития и подготовленности.
предметные	<p>В области познавательной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения; - знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек. <p>В области нравственной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение оказывать помощь учащимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения. <p>В области трудовой культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по физической и технической подготовке в полном объеме. <p>В области эстетической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность организовывать самостоятельные занятия по формированию телосложения и осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями организма. <p>В области коммуникативной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность интересно и правильно излагать знания о физической культуре, формулировать цели и задачи самостоятельных занятий. <p>В области физической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств
личностные	<p>В области познавательной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и подготовленности; - владение знаниями по основам организации и проведении самостоятельных занятий оздоровительной и тренировочной направленности.

	<p>В области нравственной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении. <p>В области трудовой культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду и обувь, осуществлять их подготовку к занятиям и соревнованиям. <p>В области эстетической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - красивая (правильная) осанка, умение длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижения. <p>В области коммуникативной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой. <p>В области физической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
--	--

8 класс

<p>Метапредметные</p>	<p>В области познавательной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека; - понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; - понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.
------------------------------	--

	<p>В области нравственной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим отклонения в состоянии здоровья, а также к людям с ограниченными возможностями. <p>В области трудовой культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - добросовестное отношение к выполнению учебных заданий, стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий. <p>В области эстетической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья; - восприятие спортивного мероприятия как культурно – массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения. <p>В области коммуникативной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление уважения к собеседнику. <p>В области физической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой; - владение способами наблюдений за показателями индивидуального здоровья и физического развития и подготовленности.
<p>Предметные</p>	<p>В области познавательной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения; - знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек. <p>В области нравственной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение оказывать помощь учащимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения. <p>В области трудовой культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по физической и

	<p>технической подготовке в полном объеме.</p> <p>В области эстетической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность организовывать самостоятельные занятия по формированию телосложения и осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями организма. <p>В области коммуникативной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность интересно и правильно излагать знания о физической культуре, формулировать цели и задачи самостоятельных занятий. <p>В области физической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств.
<p>Личностные</p>	<p>В области познавательной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и подготовленности; - владение знаниями по основам организации и проведении самостоятельных занятий оздоровительной и тренировочной направленности. <p>В области нравственной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении. <p>В области трудовой культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду и обувь, осуществлять их подготовку к занятиям и соревнованиям. <p>В области эстетической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - красивая (правильная) осанка, умение длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижения. <p>В области коммуникативной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в

	<p>самостоятельных занятиях физической культурой.</p> <p>В области физической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
--	--

9 класс

<p>Метапредметные</p>	<p>В области познавательной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека; - понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; - понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек. <p>В области нравственной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим отклонения в состоянии здоровья, а также к людям с ограниченными возможностями. <p>В области трудовой культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - добросовестное отношение к выполнению учебных заданий, стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий. <p>В области эстетической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья; - восприятие спортивного мероприятия как культурно – массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения. <p>В области коммуникативной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение культурой речи, ведение диалога в
------------------------------	---

	<p>доброжелательной и открытой форме, проявление уважения к собеседнику.</p> <p>В области физической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой; - владение способами наблюдений за показателями индивидуального здоровья и физического развития и подготовленности.
Предметные	<p>В области нравственной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение оказывать помощь учащимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения. <p>В области трудовой культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по физической и технической подготовке в полном объеме. <p>В области эстетической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность организовывать самостоятельные занятия по формированию телосложения и осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями организма. <p>В области коммуникативной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность интересно и правильно излагать знания о физической культуре, формулировать цели и задачи самостоятельных занятий. <p>В области физической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств.
Личностные	<p>В области познавательной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и подготовленности; - владение знаниями по основам организации и проведении самостоятельных занятий оздоровительной и тренировочной направленности. <p>В области нравственной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность активно включаться в

	<p>совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.</p> <p>В области трудовой культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду и обувь, осуществлять их подготовку к занятиям и соревнованиям. <p>В области эстетической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - красивая (правильная) осанка, умение длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижения. <p>В области коммуникативной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой. <p>В области физической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
--	---

Раздел 3. Содержание учебного предмета 5 класс

название тем	Содержание тем
Спортивные игры 30 часов	<p>БАСКЕТБОЛ</p> <p>Специальные подготовительные упражнения.</p> <p>Изучение техники игры (передвижения и остановки, ловля мяча, передача мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину).</p> <p>Техника и тактика игры в нападении.</p> <p>Техника и тактика игры в защите.</p>

	<p>Индивидуальные действия.. Практика судейства, разбор ошибок, организация товарищеских матчей и соревнований. ВОЛЕЙБОЛ Специальные подготовительные упражнения. Изучение техники игры (стойка волейболиста, перемещения, подача мяча, передача мяча, нападающий удар, блокирование). Техника и тактика игры в нападении. Техника и тактика игры в защите. Командные действия. Двусторонняя игра с использованием изученных технических и тактических приемов. Инструкторская практика и судейство. ФУТБОЛ Специальные подготовительные упражнения. Изучение техники игры (удары по мячу ногой, удары по мячу головой, остановки, ведение мяча, вбрасывание мяча, отбор мяча, обманные движения). Техника и тактика игры в защите. Техника и тактика игры в нападении. Техника и тактика игры вратаря. Совершенствования техники и тактики в играх и в игровых упражнениях. РУЧНОЙ МЯЧ Специальные подготовительные упражнения. Изучение техники и тактики игры. Перемещения. Ловля мяча. Передача мяча. Ведение мяча. Броски мяча в ворота. Приемы игры вратаря. Индивидуальные действия игрока в нападении.</p>
<p>Гимнастика с элементами акробатики 16 часов</p>	<p>Строевые упражнения – общие понятия (строй, ряд, фланг, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, предварительные и исполнительные команды), построение и перестроение, повороты на месте и в движении, размыкание и смыкание. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладина, конь, канат, кольца). Акробатика. кувырки, перевороты, «мосты», стойки, шпагаты, составление акробатических комбинаций. Занятия</p>

	<p>ритмической гимнастикой Ритмическая гимнастика. Упражнения с гантелями, гириями, эспандерами.</p>
<p>Легкая атлетика 27 часов</p>	<p>Обучение и совершенствование в технике бега на средние дистанции. Обучение и совершенствование в технике бега на короткие дистанции. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» прогнувшись. Прыжки в высоту с разбега способами «перешагивание», «перекидной». Метание мяча весов 159 гр. в цель и с разбега. Полоса препятствий.</p>
<p>Лыжная подготовка 16 часов</p>	<p>Специальные подготовительные упражнения лыжника. Строевые упражнения с лыжами. Основы техники лыжных ходов (попеременные ходы, одновременные ходы, коньковые ходы). Подъемы и спуски на лыжах. Торможение и повороты на лыжах. Переходы с одновременных на попеременные и коньковые ходы и обратно. Преодоление ям, бугров, препятствий, неровностей. Эстафеты на лыжах. Прохождение дистанций 3 км, 5 км.</p>
<p>Кроссовая подготовка 8 часов</p>	<p>: развитие выносливости, обучение техники преодоления препятствий</p>
<p>Туристская подготовка 4 часа</p>	<p>Преодоление искусственных естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания, перелазания, передвижения в виси и упоре, передвижение с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре Устройство бивака, установка палатки, разведение костра.</p>

6 класс

<p>Гимнастика с основами</p>	<p>Комплексы упражнений коррекционной гимнастики. Акробатическая комбинация (серии кувырков вперед)</p>
-------------------------------------	---

<p>акробатики 24 часа</p>	<p>и назад в группировке, стойка на лопатках, переворот боком, прыжки на месте с поворотами и продвижением вперед и назад; стилизованно оформленные общеразвивающие упражнения). Опорные прыжки через гимнастического козла с «подкидного» мостика. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой с большой амплитудой движений и поворотами, полушпагат, равновесия на одной ноге, соскоки. Упражнения на брусьях (девочки): упоры на нижнюю жердь, седы на правом и левом бедре, соскоки с опорой о нижнюю жердь; (мальчики): размахивания в упоре; сед ноги врозь; соскоки с опорой о жердь. Упражнения на средней перекладине (мальчики): подъем в упор, совершенствование висов, махов и перемахов. Лазание по канату в два приема. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений.</p>
<p>Легкая атлетика 22 часа</p>	<p>Старт с опорой на одну руку. Бег с преодолением препятствий (барьеров). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени. Финиширование. Эстафетный бег. Совершенствование техники стартовых движений, прыжков в длину и высоту с разбега.</p>
<p>Лыжные гонки 16 часов</p>	<p>Одновременный одношажный ход и попеременный четырехшажный ход. Преодоление трамплинов (высота 30-50 см). Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах.</p>
<p>Спортивные игры 30 часов</p>	<p>Баскетбол: технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам. Волейбол: технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам. Футбол: технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам</p>
<p>Кроссовая подготовка 10 часов</p>	<p>Кроссовый бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий, кроссовый бег на 500 и 1000 метров</p>

7 класс

название темы	Содержание темы
<p>Лёгкая атлетика 27 часов</p>	<p>старты (высокий, низкий), с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»). Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги»; в высоту с разбега способом «перешагивание»). Метание малого мяча: на дальность с разбега, из положения, сидя, стоя на колене; по мишени с места и с разбега.</p>
<p>Кроссовая подготовка 7 часа</p>	<p>развитие выносливости, обучение техники преодоления препятствий</p>
<p>Гимнастика с основами акробатике 16 часов</p>	<p><i>Акробатические упражнения и комбинации.</i> кувырки, перевороты, «мосты», стойки, шпагаты, составление акробатических комбинаций. Разучивание пирамид. Опорные прыжки. <i>Упражнения и комбинации на спортивных снарядах</i> (гимнастическое бревно, вольные упражнения, гимнастическая перекладина низкая и высокая).</p>
<p>Лыжная подготовка 16 часов</p>	<p>Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным безшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным). Повороты на месте (махом через лыжу вперёд и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»). Подъёмы («полуёлочкой», «ёлочкой»), торможение («плугом», «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось) Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне.</p>
<p>Спортивные игры 32 часа</p>	<p>Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча. Ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой») с обеганием, лежащих и стоящих предметов. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении. Групповые и индивидуальные тактические действия;</p>

	<p>игра по правилам.</p> <p>Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); приёмы и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.</p> <p>Мини - футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча. Ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием, лежащих и стоящих предметов). Удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча). Остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча. Групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.</p>
<p>туристическая подготовка 4 часа</p>	<p>преодоление искусственных естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания, перелазания, передвижения в виси и упоре, передвижение с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре</p>

8 класс

название темы	Содержание темы
<p>Лёгкая атлетика 30 часов</p>	<p>старты (высокий, низкий), с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).</p> <p>Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).</p> <p>Метание малого мяча: на дальность с разбега, из положения, сидя, стоя на колене; по неподвижной и подвижной мишени с места и с разбега.</p>
<p>Кроссовая подготовка 12 часов</p>	<p>развитие выносливости, обучение техники преодоления препятствий</p> <p>Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.</p>
<p>Гимнастика с основами акробатики</p>	<p>Акробатические упражнения и комбинации. кувырки, перевороты, «мосты», стойки, шпагаты,</p>

16 часов	<p>составление акробатических комбинаций. Разучивание пирамид.</p> <p>Опорные прыжки.</p> <p><i>Упражнения и комбинации на спортивных снарядах</i> (гимнастическое бревно, вольные упражнения, гимнастическая перекладина низкая и высокая).</p>
<p>Спортивные игры 24 часа</p>	<p>Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча, ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой»), ведение мяча с обеганием лежащих и стоящих предметов; ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.</p> <p>Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); приёмы и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.</p> <p>Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.</p>
<p>Лыжная подготовка 16 часов</p>	<p>Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным безшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным).</p> <p>Повороты на месте (махом через лыжу вперёд и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»).</p> <p>Подъёмы («полуёлочкой», «ёлочкой») и торможение («плугом», «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось)</p> <p>Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне.</p>
<p>Туристическая</p>	<p>преодоление искусственных и естественных</p>

подготовка 4 часа	препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания, перелазания, передвижения в висе и упоре, передвижение с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре
------------------------------	---

9 класс

название темы	Содержание темы
Лёгкая атлетика 30 часов	Низкий старт. Бег 100 м. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание гранаты 500 гр. - девушки и 700гр.- юноши. Бег 2000м, 1500м. Челночный бег 3x10м. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Русская лапта».
Кроссовая подготовка 12 часов	Высокий старт. Пробежание кроссовых дистанций 1500, 2000 и 3000 метров с различной скоростью, преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.
Гимнастика с основами акробатики 16 часов	Кувырок вперед. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках с помощью. Кувырк вперёд, пережат назад в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат (д). Стойка на голове (м), мост из положения, стоя с помощью и без (д). Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота. Кувырок вперёд-назад, стойка на лопатках
Спортивные игры 24 часа	Баскетбол: совершенствование техники владения мячом, тактическая и техническая подготовка, технические действия без мяча и с мячом, тактические действия в игре по правилам. Волейбол: совершенствование техники владения мячом, тактика игры, технические действия без мяча и с мячом, игра по правилам. Футбол: совершенствование техники владения мячом, тактика игры, технические действия без мяча и с мячом, игра по упрощённым правилам
Лыжная подготовка 16 часов	Двухшажный попеременный ход, подъёмы, спуски и торможения изученными способами. <i>Комплексы упражнений специальной и технической подготовки.</i>
Туристская подготовка 4 часа	преодоление искусственных естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания,

	перелазания, передвижения в висе и упоре, передвижение с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре
--	---

Раздел 3. Календарно – тематическое планирование 5 класс

№№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт

1.	Вводный инструктаж по ТБ "Правила поведения на занятиях по лёгкой атлетике на спортивной площадке	1	03.09.19.	
2.	Развитие скоростных способностей.	1	04.09.19	
3.	Развитие скоростных способностей Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1	06.09.19	
4.	Развитие скоростных способностей. Тестирование бега на 30 метров	1	10.09.19	
5.	Развитие выносливости	1	11.09.19	
6.	Развитие силовых качеств	1	14.09.19	
7.	Сдача зачетов	1	17.09.19	
8.	Сдача зачетов	1	18.09.19	
9.	Метание малого мяча на дальность	1	20.09.19	
10.	Броски в кольцо	1	24.09.19	
11.	Штрафной бросок	1	25.09.19	
12.	Эстафеты с мячом	1	27.09.19	
13.	Кроссовый бег в течение 6 минут	1	30.09.19	
14.	Кроссовый бег с преодоление препятствий	1	01.10.19	
15.	Кроссовый бег до 2000м	1	02.10.19	
16.	К.У. Кроссовый бег 1000м на время	1	04.10.19	
17.	К.У.Метание мяча на дальность	1	08.10.19	
18.	Игра в футбол по правилам	1	09.10.19	
19.	Кроссовый бег в течение 6 минут	1	11.10.19	
20.	Кроссовый бег с преодоление препятствий	1	15.10.19	
21.	Кроссовый бег до 2000м	1	16.10.19	
22.	К.У. Кроссовый бег 1000м на время	1	18.10.19	
23.	К.У.Метание мяча на дальность	1	22.10.19	
24.	К.У. Прыжки в длину	1	23.10.19	
25.	Строевые и порядковые упражнения	1	25.10.19	
26.	Развитие силы и гибкости	1	07.11.19	
27.	Стрейчинг. Тестирование гибкости	1	09.11.19	
28.	Акробатика: перекаты	1	12.11.19	
29.	Акробатика: кувырки вперёд и назад	1	13.11.19	
30.	Опорный прыжок ноги врозь через козла	1	15.11.19	
31.	Упражнение в равновесии	1	19.11.19	
32.	Развитие координации	1	20.11.19	
33.	Акробатика: совершенствование изученных элементов	1	22.11.19	
34.	Опорный прыжок, согнув ноги, через козла	1	26.11.19	
35.	Висы и упоры	1	27.11.19	
36.	Лазание по канату в 3 приёма	1	29.11.19	
37.	К.У. Опорные прыжки	1	03.12.19	
38.	К.У. Упражнения в равновесии	1	04.12.19	

39.	Лазание по канату в 2 приёма	1	06.12.18	
40.	К.У. Акробатика. Составление комбинаций из изученных элементов	1	10.12.19	
41.	Развитие силы, гибкости	1	11.12.19	
42-43.	Тестирование: Подтягивание в висе - мальчики Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа - девочки	1	13.12.19 17.12.19	
44.	Тестирование: Прыжки в длину с места	1	18.12.19	
45.	Развитие координации	1	20.12.19	
46.	Тестирование: Поднимание туловища из положения лёжа на спине	1	24.12.19	
47.	История лыжного спорта. Подбор лыж. Экипировка	1	25.12.19	
48.	Одновременный одношажный ход	1	27.12.19	
49.	Волейбол. Стойки и перемещения волейболиста	1	14.01.20	
50.	Волейбол. Стойки и перемещения	1	15.01.20	
51.	Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей	1	17.01.20	
52.	Волейбол. Нижняя подача мяча.	1	21.01.20	
53.	Волейбол. Основные приемы игры.	1	22.01.20	
54.	Волейбол. Тактика игры Развитие силы	1	24.01.20	
55.	Волейбол. Тактика игры. Развитие силы	1	28.01.20	
56.	Волейбол. Тактика игры. Развитие силы	1	29.01.20	
57.	Волейбол. Тактика игры. Развитие силы	1	31.01.20	
58.	Развитие выносливости, ловкости	1	04.02.20	
59.	Развитие выносливости, ловкости	1	05.02.20	
60.	Развитие выносливости, ловкости	1	07.02.20	
61.	Правила игры в волейбол. Жесты судей	1	11.02.20	
62.	Баскетбол. Стойки и передвижения Повороты	1	12.02.20	
63.	Баскетбол. ловля и передача мяча	1	14.02.20	
64.	Баскетбол. Ведение мяча. основные правила и приемы игры	1	18.02.20	
65.	Баскетбол. Бросок мяча. развитие координации	1	19.02.20	
66.	Баскетбол. Бросок мяча. развитие координации	1	21.02.20	
67.	Баскетбол. Тактика нападения	1	25.02.20	
68.	баскетбол. Игровые задания	1	26.02.20	
69.	Баскетбол. Эстафеты с мячом	1	28.02.20	
70.	Развитие координационных способностей	1	03.03.20	
71.	Развитие координационных способностей	1	04.03.20	
72.	Развитие гибкости и силы	1	06.03.20	
73.	Развитие гибкости и силы	1	10.03.20	
74.	Развитие гибкости и силы	1	11.03.20	
75.	Развитие гибкости и силы	1	13.03.20	
76.	Развитие силовой выносливости	1	17.03.20	
77.	Развитие силовой выносливости	1	18.03.20	

78.	Развитие силовой выносливости	1	20.03.20	
79.	Тестирование. Подтягивание в висе	1	24.03.20	
80.	Тестирование. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине	1	25.03.20	
81.	Тестирование. Прыжки через скакалку в темпе	1	27.03.20	
82.	"Президентские состязания"	1	01.04.20	
83.	Совершенствование техники изученных элементов	1	03.04.20	
84.	Групповые и индивидуальные тактические действия	1	07.04.20	
85.	Игра вратаря. Учебная игра	1	08.04.20	
86.	Учебная игра по правилам. судейство	1	10.04.20	
87.	Прыжки в высоту способом "перешагивание"	1	14.04.20	
88.	Метание мяча на дальность	1	15.04.20	
89.	Бег в чередовании с ходьбой 2000м	1	17.04.20	
90.	Эстафетный бег	1	21.04.20	
91.	Игры с бегом, с прыжками	1	22.04.20	
92.	Силовые упражнения	1	24.04.20	
93.	Тестирование. Бег 60м	1	28.04.20	
94.	Тестирование. Прыжки в длину с разбега	1	29.04.20	
95.	Тестирование. Бег 1000м на время	1	05.05.20	
96.	Тестирование. Челночный бег 3х10м	1	06.05.20	
97.	Итоговое тестирование.	1	08.05.20	
98.	Снаряжение туриста	1	12.05.20	
99.	Установка палатки	1	13.05.20	
100.	Узлы. Вязка узлов	1	15.05.20	
101.	Организация бивака. Костёр	1	19.05.20	
102.	Итоговый урок. Игры по выбору учащихся	1	20.05.20	

