|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Тема урока | Вид урока | Плановые  сроки прохождения | Скорректированные  сроки прохождения |
|  | **Легкая атлетика (17ч)** |  | 3.09-9.10 |  |
| 1 | Цели и задачи современного олимпийского движения. Т\б на уроках л\а |  |  |  |
| 2 | Познай себя. Росто-весовые показатели | учет |  |  |
| 3 | Физическое самовоспитание. Бег 30м |  |  |  |
| 4 | Здоровье и здоровый образ жизни. Бег 60м |  |  |  |
| 5 | Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Бег от 30 до 50м |  |  |  |
| 6 | Первая помощь при травмах. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Бег 60м |  |  |  |
| 7 | История легкой атлетики. Высокий старт от 15 до 30м |  |  |  |
| 8 | Бег в равномерном темпе до 15 мин. |  |  |  |
| 9 | Прыжки в длину с места с 7-9 шагов разбега | учет |  |  |
| 10 | Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега |  |  |  |
| 11 | Метание теннисного мяча с места | учет |  |  |
| 12 | Кросс до 15 мин. |  |  |  |
| 13 | Прыжки и многоскоки, метание мяча |  |  |  |
| 14 | Бег с ускорением |  |  |  |
| 15 | Влияние легкоатлетических упр. на укрепление здоровья |  |  |  |
| 16 | Правила самоконтроля и гигиены | учет |  |  |
| 17 | Измерение результатов |  |  |  |
|  | **Гимнастика (18ч)** |  | 11.10-11.11 |  |
| 1(18) | Т\б во время во время занятий физ.упр. История гимнастики |  |  |  |
| 2(19) | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте |  |  |  |
| 3(20) | ОРУ без предметов на месте и в движении |  |  |  |
| 4(21) | ОРУ с предметами |  |  |  |
| 5(22) | Висы и упоры |  |  |  |
| 6(23) | Прыжок ноги врозь |  |  |  |
| 7(24) | Два кувырка вперед слитно |  |  |  |
| 8(25) | ОРУ без предметов. Упражнения на гимнастическом бревне |  |  |  |
| 9(26) | Лазанье по канату |  |  |  |
| 10(27) | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой |  |  |  |
| 11(28) | Упражнения на развитие гибкости |  |  |  |
| 12(29) | Значение гимнастических упр. для сохранения правильной осанки |  |  |  |
| 13(30) | Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки |  |  |  |
| 14(31) | Помощь и страховка, составление простейших комбинаций упражнений | учет |  |  |
| 15(32) | Упражнения на гимнастическом бревне |  |  |  |
| 16(33) | Лазанье по канату |  |  |  |
| 17(34) | Опорные прыжки |  |  |  |
| 18(35) | Висы и упоры |  |  |  |
|  | **Спортивные игры (25ч)** |  | 15.11-13.01 |  |
| 1(36) | Правила т\б. История баскетбола |  |  |  |
| 2(37) | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком |  |  |  |
| 3(38) | Ловля и передача мяча на месте и в движении |  |  |  |
| 4(39) | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках |  |  |  |
| 5(40) | Броски одной и двумя руками с места и в движении |  |  |  |
| 6(41) | Вырывание и выбивание мяча |  |  |  |
| 7(42) | Комбинация: ловля, передача, ведение, бросок |  |  |  |
| 8(43) | Комбинация: ловля, передача, ведение, бросок |  |  |  |
| 9(44) | Тактика свободного нападения |  |  |  |
| 10(45) | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола |  |  |  |
| 11(46) | Правила т\б. История волейбола |  |  |  |
| 12(47) | Стойка игрока. Перемещения в стойке |  |  |  |
| 13(48) | Передача мяча |  |  |  |
| 14(49) | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола |  |  |  |
| 15(50) | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола |  |  |  |
| 16(51) | Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом |  |  |  |
| 17(52) | Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом |  |  |  |
| 18(53) | Нижняя прямая подача мяча |  |  |  |
| 19(54) | Прямой нападающий удар |  |  |  |
| 20(55) | Комбинация: прием, передача, удар |  |  |  |
| 21(56) | Комбинация: прием, передача, удар |  |  |  |
| 22(57) | Тактика свободного нападения |  |  |  |
| 23(58) | Тактика свободного нападения |  |  |  |
| 24(59) | Подвижные игры |  |  |  |
| 25(60) | Подвижные игры |  |  |  |
|  | **Лыжная подготовка (20ч)** |  | 15.01-3.03 |  |
| 1(61) | Правила т\б. История лыжного спорта |  |  |  |
| 2(62) | Попеременный двухшажный ход |  |  |  |
| 3(63) | Подъем «полуелочкой» |  |  |  |
| 4(64) | Одновременный двухшажный и бесшажный ход |  |  |  |
| 5(65) | Одновременный двухшажный и бесшажный ход |  |  |  |
| 6(66) | Подъем «елочкой» |  |  |  |
| 7(67) | Подъем «елочкой» |  |  |  |
| 8(68) | Торможение и поворот упором |  |  |  |
| 9(69) | Торможение и поворот упором |  |  |  |
| 10(70) | Повороты переступанием |  |  |  |
| 11(71) | Повороты переступанием |  |  |  |
| 12(72) | Игра «Гонки с выбыванием» |  |  |  |
| 13(73) | Подъем в гору скользящим шагом |  |  |  |
| 14(74) | Подъем в гору скользящим шагом |  |  |  |
| 15(75) | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы |  |  |  |
| 16(76) | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы |  |  |  |
| 17(77) | Игра «Остановка рывком» |  |  |  |
| 18(78) | Эстафета с передачей палок |  |  |  |
| 19(79) | Игра «С горки на горку» |  |  |  |
| 20(80) | Передвижение на лыжах 3,5 км |  |  |  |
|  | **Спортивные игры (8ч)** |  | 5.03-2.04 |  |
| 1(81) | Правила т\б. История футбола |  |  |  |
| 2(82) | Стойки игрока. Перемещения в стойке |  |  |  |
| 3(83) | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения |  |  |  |
| 4(84) | Удары по воротам |  |  |  |
| 5(85) | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом |  |  |  |
| 6(86) | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом |  |  |  |
| 7(87) | Тактика свободного нападения |  |  |  |
| 8(88) | Игра по упрощенным правилам |  |  |  |
|  | **Легкая атлетика (8ч)** |  | 4.04-21.04 |  |
| 1(89) | Высокий старт от 15 до 30м |  |  |  |
| 2(90) | Бег с ускорением от 30 до 50 м |  |  |  |
| 3(91) | Скоростной бег до 50м |  |  |  |
| 4(92) | Бег на результат 60м | учет |  |  |
| 5(93) | Прыжки в длину |  |  |  |
| 6(94) | Прыжки в высоту |  |  |  |
| 7(95) | Метание малого мяча |  |  |  |
| 8(96) | Кросс до 15мин |  |  |  |
|  | **Спортивные игры (9ч)** |  | 23.04-29.05 |  |
| 1(97) | Правила т\б. Ловля и передача мяча на месте и в движении |  |  |  |
| 2(98) | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках |  |  |  |
| 3(99) | Броски одной и двумя руками с места и в движении |  |  |  |
| 4(100) | Комбинация: ловля, передача, ведение, бросок |  |  |  |
| 5(101) | Тактика свободного нападения |  |  |  |
| 6(102) | Вырывание и выбивание мяча |  |  |  |
| 7(103) | Игра «Мини-баскетбол» |  |  |  |
| 8(104) | Игра «Мини-футбол» |  |  |  |
| 9(105) | Игра «Мини-футбол» |  |  |  |
| 10(102) | Игра «Пионербол» |  |  |  |
| 11(103) | Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры |  |  |  |
| 12(104) | Игры с мячом |  |  |  |
| 13(105) | Игра «Мини-волейбол» |  |  |  |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа составлена на основании авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М., Просвещение, 2010. ), «Рабочие программы. Физическая культура.5-9классы» (В.И.Лях, - М., Просвещение,2013)

Данная авторская программа выбрана в связи с тем, что она имеет комплексный характер и направлена на формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, включает мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой, включает разностороннюю физическую подготовленность. Выбранная программа соответствует Обязательному минимуму образования.

Особенностью реализации данной программы является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Преподавание учебного предмета «Физическая культура» способствует реализации Образовательной программы школы, Концепции развития и Программы развития школы, учитывает особенности контингента учащихся, образовательные запросы обучающихся и их родителей, соответствует образовательной миссии школы.

**СОДЕРЖАНИЕ**

В соответствие с учебным планом школы на изучение учебного предмета выделяется 3ч в неделю (105 часов в год), т.к. авторская программа рассчитана на 102ч, то добавлены 3ч в раздел «Спортивные игры».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п\п | Вид программного материала | Количество часов |
| 1 | **Базовая часть** | **75** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Способы двигательной деятельности | В процессе урока |
| 1.3 | Спортивные игры | 18 |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.5 | Легкая атлетика | 21 |
| 1.6 | Лыжная подготовка | 18 |
| 2 | **Вариативная часть:** | **27:** |
|  | Легкая атлетика | 4 |
|  | Лыжная подготовка | 2 |
| 2.1 | Спортивные игры | 21 + **3** |
|  | **Итого:** | **105** |

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1четверть | 2четверть | 3четверть | 4четверть |
| Легкая атлетика | 17 |  |  | 8 |
| Лыжная подготовка |  |  | 20 |  |
| Гимнастика с элементами акробатики | 18 |  |  |  |
| Спортивные игры |  | 25 | 8 | 9 |