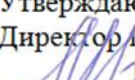


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №3» г.Радужный**

Утверждаю  
Директор школы:  
  
Е.В.Малафеева  
приказ № 405 от 30.08.2017г.



Согласовано  
Председатель НМС:  
Суханова О.В.  
протокол заседания НМС  
№ 3 от 23.08.2017г.

**Рабочая программа  
учебного предмета  
«Физическая культура»  
для 9 а, б, в классов  
на 2017 -2018 учебный год**

**Программа рассчитана на 105 часов, 3 часа в неделю  
Учитель: Богданова Светлана Валерьевна,  
высшая квалификационная категория**

## Пояснительная записка

Данная рабочая программа по физической культуре для 9 класса составлена на основе «Примерной программы основного общего образования по физической культуре» (2004 г) и «Комплексной программы физического воспитания» (В. И. Лях, А. А. Зданевич, 2011г.). Она соответствует требованиям государственного компонента образовательных стандартов среднего общего образования, разработана с учетом реализуемого учебно-методического компонента: Лях В.И. и др. «Физическая культура», 8-9 класс.- Москва: Издательство ОАО Просвещение, 2015.

Программа рассчитана на 105 учебных часов. Она отличается от примерной программы четким определением учебных часов для усвоения учебного материала на основании требований школы.

**Целью образования в области физической культуры является:** формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции;
- формирование представления о профессиях народного хозяйства, перспективах профессионального роста и мастерства, умения адекватно оценивать свои личностные возможности в соответствии с требованиями избираемой профессии.

**Формы и методы,** используемые для организации учебного процесса:

- методы обучения: практический, словесный, наглядного восприятия;
- способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный;
- формы организации урока: фронтальный, групповой, индивидуальный.

## Требования к уровню подготовки учащихся

### Базовый уровень предъявления учебного материала.

**Знания:** основы знаний о личной гигиене сна, питания, труда и отдыха; влияние занятий физическими упражнениями (спортивными играми, гимнастикой, легкой атлетикой, зимними видами спорта и плаванием) на системы дыхания, кровообращения, центральную нервную систему, опорно-двигательный аппарат и др.; основные компоненты физической культуры личности развитие волевых и нравственных качеств; основные приемы самоконтроля; дневник самоконтроля; здоровый образ жизни – одна из основных ценностных ориентаций; врачебный контроль во время занятий; правила самостоятельной тренировки двигательных способностей; правила и назначение спортивных соревнований, применение основных движений физических упражнений народов Севера в повседневной жизни и их влияние на организм.

### *Двигательные умения и навыки.*

*Циклические и ациклические локомоции:* бег на 60 м с максимальной скоростью; бег в равномерном темпе до 15 мин; бег до 100 м с максимальной скоростью, до 4 км в равномерном темпе с палкой; передвижение на лыжах; прыжок в длину способом «согнув ноги»; прыжок в высоту способом «перешагивание»; тройной национальный прыжок с одновременным отталкиванием двух ног; национальные прыжки через нарты.

*Метания на дальность и меткость:* метание малого мяча с 3-6 шагов разбега; метание малого мяча с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 10-15 м; метание малого мяча по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м; метание шишек, снежков, камней в цель; метание палки на дальность.

*Гимнастические и акробатические упражнения:* комбинация из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинация вольных упражнений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч) или комбинация гимнастических элементов; акробатическая комбинация: кувырки вперед и назад, стойка на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене (девочки); простейшие элементы единоборств.

*Командные (игровые) виды спорта:* спортивная игра по упрощенным правилам; правила соревнований: по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

*Самостоятельное составление комплексов упражнений* на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдение правил самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

### Минимальные требования к подготовленности учащихся.

**Должен знать:** о гигиене сна, питания, труда и отдыха; влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма; развитии волевых и нравственных качеств; основных приемах самоконтроля; врачебном контроле во время занятий; правилах самостоятельной тренировки двигательных способностей; о применении основных движений физических упражнений народов Севера в повседневной жизни и их влиянии на организм.

**Должен уметь:** бегать на короткие дистанции – до 60 м – с максимальной скоростью и на длинные дистанции – от 1500 до 2000 м – в доступном темпе; бегать с максимальной скоростью до 100 м; ходить на лыжах основными способами (двухшажным попеременным ходом, одновременными ходами: бесшажным, одношажным, двухшажным) или бегать на коньках; прыгать в длину и высоту с разбега одним из спортивных способов; выполнять тройной национальный прыжок; прыгать через нарты; метать малый мяч на дальность и меткость с разбега, в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м; выполнять комбинацию из четырех элементов на одном из гимнастических снарядов; комбинацию движений с предметами и без предметов и акробатическую композицию; играть в спортивные игры по упрощенным правилам; знать правила

соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу; использовать физические упражнения и игры с целью отдыха, восстановления сил, укрепления здоровья, повышения работоспособности, развития физических качеств.

*Должен иметь* по окончании основной школы природы показателей развития основных физических качеств или показывать результаты не ниже среднего уровня их развития.

### **Требования к уровню подготовки выпускников основной школы**

**В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен:**

#### ***знать (понимать)***

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

#### ***уметь***

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта

#### ***использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни*** для

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

### **Общеучебные умения, навыки и способы деятельности учащихся основной школы (ОУУН)**

#### ***В познавательной деятельности:***

- использование наблюдений, измерений и моделирования;
- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
- исследование несложных практических ситуаций.

#### ***В информационно-коммуникативной деятельности:***

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- умение составлять планы и конспекты;
- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т.п.).

#### ***В рефлексивной деятельности:***

- самостоятельная организация учебной деятельности;
- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;

- соблюдение норм поведения в окружающей сфере, правила здорового образа жизни;
- владение умениями совместной деятельности.

В результате освоения учебного материала предмета «Физическая культура» у учащихся формируются следующие **ключевые компетенции**:

**1. Компетенции, необходимые для продолжения образования:** сформирована положительная мотивация на продолжение обучения и личностный рост, усвоил обязательный минимум содержания основного общего образования на уровне федеральных государственных образовательных стандартов.

**2. Компетенции, необходимые для адаптации к жизни в обществе:** знает и применяет установленные нормы и правила поведения в социуме; осознает собственную индивидуальность и свою ответственность за свои поступки.

**3. Компетенции, формирующие культуру личности человека:** освоил культуру внешнего вида, одежды.

**4. Компетенции, формирующие ответственное отношение к своему здоровью:** знает и соблюдает нормы здорового образа жизни и личной гигиены; знает опасности вредных привычек; знает особенности физического, физиологического развития своего организма; знает и владеет основами физической культуры, простейшими приемами доврачебной помощи; физическое и психическое здоровье.

На основании приказа Минобрнауки России от 03 июня 2008 г. №164 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего образования» (утвержден приказом Министерства образования РФ от 5 марта 2004 г. №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего общего образования») в программу внесены изменения. Из раздела «Легкая атлетика» 4 учебных часа переведены в раздел спортивных игр. Цель таких изменений: расширение знаний, двигательных умений и навыков в области спортивных игр.

На основании приказа УОиМП г.Радужный №628 от 13 декабря 2012 года «Об исполнении решения Коллегии «Профессиональная ориентация как инструмент жизненного самоопределения молодежи» в содержание предмета «Физическая культура» включена информация профориентационной направленности.

№ пп	№ урока по КТП	Тема	Форма проведения
1	1	Профессия «Учитель физической культуры».	беседа
2	5	Знакомство с профессией тренера-преподавателя по футболу.	беседа
3	12	Профессия – «Тренер-преподавателя по легкой атлетике».	беседа
4	25	Влияние физических упражнений на работоспособность человека.	лекция
5	28	Профессия «Тренер-преподаватель по художественной гимнастике»	беседа
6	33	Профессия «Тренер-преподаватель по баскетболу»	Сообщение учащихся
7	40	Профессия «Тренер-преподаватель по волейболу»	Сообщение учащихся
8	49	Профессия – «Профессиональный спортсмен»	беседа
9	53	Профессия – «Тренер-преподаватель по лыжным гонкам»	Сообщение учащихся
10	58	Профессия – «Инструктор по физической культуре и спорта»	беседа
11	73	Профессия – «Тренер по плаванию»	Сообщение учащихся
12	79	Профессия – «Тренер по туристическому многоборью»	беседа
13	85	Профессия – «Тренер по полиатлону»	беседа
14	95	Профессия – «Тренер по настольному теннису»	беседа

## Контроль уровня обученности

Формы контроля и система оценивания учащихся.

**1. По основам знаний:** метод устного опроса, программированный метод.

**2. По технике владения двигательными действиями:** метод наблюдения, метод вызова, метод выполнения упражнения, комбинированный метод.

**3. По способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:** метод наблюдения, метод опроса.

**4. По уровню физической подготовленности:** сдача нормативов, соревновательный метод.

**5. Система оценки результативности:** текущий контроль осуществляется по качеству выполнения индивидуальных заданий; итоговый контроль – соревновательным методом.

## Контроль двигательной подготовленности и уровня развития физических качеств

Данный вид контроля предполагает проверку знаний, умений и навыков; уровня развития физических качеств учащихся. Способности детей определяются на основании нормативных требований для учащихся 9 класса.

Наименование контрольных тестов и упражнений	нормативы					
	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м. мин., сек.	4,9	5,4	5,5	5,1	5,8	5,9
Бег 60 м. мин., сек.	8,4	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Прыжки в длину с разбега, см.	430	380	330	370	330	290
Прыжки в длину с места, см.	213	174	151	183	157	137
Бег 1000 м., мин. сек.	3,49	4,06	4,20	4,24	4,41	4,53
Челночный бег 4*9м., сек.	9,5	10,0	10,5	10,4	10,7	11,0
Наклон вперёд из положения сидя, см.	15	10	6	16	11	6
Подтягивание на высокой перекладине (юн.), низкой (дев.), раз.	9	7	5	14	10	8
Сгибание рук в упоре лёжа, раз.	40	35	25	23	18	12
Поднимание туловища за 30 сек., раз.	34	30	27	32	29	25
Прыжки через скакалку за 1 мин., раз.	130	90	60	130	90	60
Метание мяча 150 гр., м.	45	40	31	28	23	18
Прыжки в высоту с разбега, см.	130	125	110	115	110	100
Бег на лыжах 3 км, мин.сек.	17,30	18,0	19,0	19,30	20,0	21,0
Бег 5 км., мин. сек.	без учета времени					
Гимнастические упражнения	по технике исполнения					
Лыжные хода	по технике исполнения					

## Учебно-тематический план

№ п/п	Перечень разделов (тем)	Практическая часть				Контроль уровня двигательной подготовленности				Контроль уровня физической подготовленности				Всего часов
		1 ч.	2 ч.	3 ч.	4 ч.	1 ч.	2 ч.	3 ч.	4 ч.	1 ч.	2 ч.	3 ч.	4 ч.	
1	Основы знаний	1	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	4
2	Легкая атлетика	4	-	-	5	1	-	-	-	11	-	-	9	30
3	Гимнастика	-	11			-	9		-	-	1	-	-	21
4	Лыжная подготовка	-	-	8	2	-	-	6	-	-	-	-	-	16
5	Спортивные игры: - волейбол	7	-	10	8	3	-	6	-	-	-	-	-	34
	<b>Итого</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>11</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>9</b>	<b>105</b>

### Основное содержание

#### 1. Основы знаний (4 часа).

Техника безопасности на уроках физической культуры. Правила безопасности при метании. Первая медицинская помощь при травмах. Самоконтроль (ЧСС, дыхание). Техника безопасности при работе на снарядах. Правила поведения и техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Температурные нормы при занятиях на лыжах. Правила безопасности при самостоятельном выполнении упражнений. Правила безопасности на воде во время купания. Двигательный режим в дни летних каникул.

#### 2. Легкая атлетика (30 часов).

Низкий старт и стартовый разгон. Бег 60 метров с низкого старта. Техника передачи эстафеты. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча 150 гр. с разбега. Бег 2000 метров. Прыжки в высоту с разбега. Низкий старт с преследованием. Бег 30 метров с высокого старта. Бег 1000 метров. Челночный бег.

#### 3. Гимнастика (21 час).

*Строевые упражнения* – команда «Прямо», повороты в движении направо, налево.

Лазание по канату на скорость.

*Упражнения в равновесии* (на бревне) – шаги польки, соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну, сед углом на бревне.

*Акробатика* – (мальчики) кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках; (девочки) «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.

*Висы и упоры* – (мальчики) подъём переворотом в упор на низкой перекладине; размахивание на высокой перекладине и соскок махом назад; подъём завесом вне; подъём махом вперёд в сед ноги врозь; лазание по канату без помощи ног; (девочки) вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.

*Опорные прыжки* – (мальчики) прыжок «согнув ноги» (козёл в длину, выс. 115 см); (девочки) прыжок боком (конь в шир., высота 110 см).

#### **4. Лыжная подготовка (16 часов).**

Техника перемещения двухшажным попеременным, одновременным двухшажным, одновременным одношажным, одновременным бесшажным, попеременным четырёхшажным ходами. Переход с одного хода на другой. Техника преодоления контуров. Ходьба медленным темпом до пяти километров. Лыжные гонки на 1-2-3 км.

#### **6. Спортивные игры (34 ч.).**

*Баскетбол (14):* броски в корзину после ведения; броски в корзину в прыжке; штрафной бросок с линии; нападение быстрым прорывом; персональная защита; двухсторонняя игра.

*Волейбол (20):* передача мяча с переменной мест, передача мяча через сетку, приём мяча от сетки, передача мяча двумя руками снизу в парах. Верхняя прямая подача. Учебная игра в три передачи.

### **Учебно-методическое обеспечение**

#### **1.Методическая литература:**

- В.И.Лях, А.А.Зданевич, «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», издательство «Просвещение», 2011 г.;
- Л.Б.Кофман, Г.И.Погадаев, «Настольная книга учителя физической культуры», издательство «Физкультура и спорт», 1998 год.

#### **2.Периодические издания:** журналы «Физическая культура в школе», «Народное образование».

#### **3.Учебники:**

- Лях В.И. и др. «Физическая культура», 8-9 класс.- Москва: Издательство ОАО Просвещение, 2015.

#### **4.Дидактические материалы:** картотека подвижных игр и эстафет, методические разработки внеклассных мероприятий.

#### **5.Средства обучения:** спортивный инвентарь и оборудование:

- *уроки легкой атлетика:* мячи для метания, секундомер, гранаты для метания, эстафетные палочки, кегли, стойки;
- *уроки гимнастики:* маты, бревно, палки, стенка, скамейки, брусья гимнастические; обручи, скакалки, канат;
- *уроки спортивных и подвижных игр:* мячи баскетбольные, мячи волейбольные, малые мячи, стойки, щиты и кольца баскетбольные, волейбольная сетка;
- *уроки лыжной подготовки:* лыжи, лыжные палки, лыжные крепления, лыжные ботинки.



## Календарно-тематическое планирование

1 четверть

№ п/п	Тема урока	Содержание учебного материала	ОУУН	ЗУН	Форма контроля	Дата проведения	
						план	факт
<b>Основы знаний (1 час).</b>							
1	Первая медицинская помощь при травмах. Самоконтроль.	Беседа на тему «Первая медицинская помощь при травмах», «Самоконтроль (ЧСС, дыхание)».	Исследование несложных практ. ситуаций	Знать о первой мед. помощи, о самоконтроле по ЧСС и дыханию	Метод наблюдения	А Б В	
<b>Легкая атлетика (16 часов).</b>							
2	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт, стартовый разгон.	Медленный бег 4 мин., беговые и прыжковые упражнения. Техника выполнения низкого старта и стартового разгона.	Исследование несложных практ. ситуаций	Знать технику низкого старта и стартового разгона	наблюдение	А Б В	
3	Бег на 30 метров.	Медленный бег 5 мин., беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт и стартовый разгон. Бег на дистанцию 30 метров на результат.	Владение навыками контроля и оценки деяти	Уметь бегать 30 метров с макс. скоростью	Сдача нормативов	А Б В	
4	Бег на 60 метров.	Медленный бег 5 мин., беговые и прыжковые упражнения. Бег на дистанцию 60 метров на результат.	Владение навыками контроля и оценки деяти	Уметь бегать 60 метров с макс. скор.	Сдача нормативов	А Б В	
5	Эстафетный бег.	Медленный бег 6 мин., беговые и прыжковые упражнения. Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег с этапом до 30 метров.	Исследование несложных практ. ситуаций	Уметь выполнять эстафетный бег	Наблюдение	А Б В	
6	Эстафетный бег.	Медленный бег 6 мин., беговые и прыжковые упражнения. Эстафетный бег с этапом до 60 метров на оценку.	Владение навыками контроля и оценки деяти	Уметь выполнять эстафетный бег	Контроль выполнения техники упр-я (КТУ)	А Б В	
7	Прыжки в длину с разбега.	Медленный бег 7 мин., беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги».	Исследование несложных практ. ситуаций	Уметь прыгать в длину с разбега	Метод наблюдения	А Б В	
8	Прыжки в длину с разбега.	Медленный бег 8 мин., беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега на результат.	Владение навыками контроля и оценки деяти	Уметь прыгать в длину с разбега	Сдача нормативов	А Б В	
9	Метание мяча на дальность с разбега.	Медленный бег 9 мин., ОРУ. Метание мяча 150 гр. с разбега на дальность.	Исследование несложных	Уметь метать мяч на дальность	Метод наблюдения		

			практ.ситуаций				
10	Метание гранаты.	Медленный бег 9 мин., ОРУ. Метание мяча 150 гр. с разбега на результат.	Владение навыками контроля и оценки деят	Уметь метать мяч на дальность	Сдача нормативов	А Б В	
11	Бег на 1000 метров.	ОРУ, бег 1000 метров на результат.	Владение навыками контроля и оценки деят	Уметь выполнять бег на выносливость	сдача нормативов	А Б В	
12	Бег на 2000 метров.	ОРУ, бег 2000 метров на результат.	Владение навыками контроля и оценки деят	Уметь выполнять бег на выносливость	сдача нормативов	А Б В	
13	Челночный бег 3x10 метров.	Медленный бег 5 мин., ОРУ без предметов. Челночный бег 3x10 метров на результат.	Владение навыками контроля и оценки деят	Уметь бегать челночный бег с макс. скоростью	сдача нормативов	А Б В	
14	Прыжки в длину с места.	Медленный бег 5 мин., ОРУ без предметов. Прыжки в длину с места на результат.	Владение навыками контроля и оценки деят	Уметь выполнять тест.задания с макс.усилием	сдача нормативов	А Б В	
15	Подъем туловища из положения лежа.	Медленный бег 5 мин., ОРУ без предметов. Подъем туловища из положения лежа на результат.	Владение навыками контроля и оценки деят	Уметь выполнять тест.задания с макс.усилием	сдача нормативов	А Б В	
16	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.). Подтягивание (юн.).	Медленный бег 5 мин., ОРУ на гибкость. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа и подтягивание на рез-т.	Владение навыками контроля и оценки деят	Уметь выполнять тест.задания с макс.усилием	сдача нормативов	А Б В	
17	Наклон вперед из положения сидя.	Медленный бег 5 мин., ОРУ на гибкость. Наклон вперед из положения «сидя» на результат.	Владение навыками контроля и оценки деят	Уметь выполнять тест.задания с макс.усилием	сдача нормативов	А Б В	
<b>Спортивные игры (10 часов).</b>							
18	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Передача волейбольного мяча сверху.	Беседа на тему «Техника безопасности на уроках спортивных игр». Бег в медленном темпе 5 минут. Упражнения с мячами. Передача волейбольного мяча сверху.	Исследование несложных практи.ситуаций	Уметь выполнять упражнения с мячом	Метод наблюдения	А Б В	
19	Передача волейбольного мяча сверху.	Бег в мед. темпе 5 минут. Упражнения с волейбольными мячами. Передача волейбольного мяча сверху.	Исследование несложных практи.ситуаций	Уметь выполнять упражнения с мячом	Метод наблюдения	А Б В	
20	Передача волейбольного мяча сверху.	Бег в медл. темпе 5 минут. Упражнения с волейбольными мячами. Передача волейбольного мяча	Владение навыками контроля, оценка своей деят-ти,	Уметь выполнять упражнения с мячом	КТУ	А Б В	

		сверху.					
21	Нижняя прямая подача.	Бег в медл. темпе 5 минут. Упражнения с волейбольными мячами. Нижняя прямая подача.	Владение навыками контроля, оценка своей деят-ти,	Уметь выполнять упражнения с мячом	КТУ	А Б В	
22	Нижняя прямая подача.	Бег 5 минут. Упражнения с волейбольными мячами. Нижняя прямая подача.	Исследование несложных практ. ситуаций	Уметь выполнять упражнения с мячом	Метод наблюдения	А Б В	
23	Учебная игра в волейбол.	Бег 5 минут. Упражнения с волейбольными мячами. Учебная игра в волейбол.	Владение навыками контроля, оценка своей деят-ти	Уметь играть в волейбол по правилам	КТУ	А Б В	
24	Учебная игра в волейбол.	Бег 5 минут. Упражнения с волейбольными мячами. Учебная игра в волейбол.	исследование несложных практ. ситуаций	Уметь играть в волейбол по правилам	Метод наблюдения	А Б В	
25	Учебная игра в волейбол.	Бег 5 минут. Упражнения с волейбольными мячами. Учебная игра в волейбол.	исследование несложных практ. ситуаций	Уметь играть в волейбол по правилам	Метод наблюдения	А Б В	
26	Учебная игра в волейбол.	Бег 5 минут. Упражнения с волейбольными мячами. Учебная игра в волейбол.	исследование несложных практ. ситуаций	Уметь играть в волейбол по правилам	Метод наблюдения	А Б В	
27	Учебная игра в волейбол.	Бег 5 минут. Упражнения с волейбольными мячами. Учебная игра в волейбол.	исследование несложных практ. ситуаций	Уметь играть в волейбол по правилам	Метод наблюдения	А Б В	

## 2 четверть

<b>Гимнастика (21 час)</b>							
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Кувырок назад (м), «мост» (д).	<b>Акробатика:</b> прыжки со скакалкой, ОРУ. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м), «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д). Техника безопасности на уроках гимнастики.	Исследование несложных практических ситуаций	Уметь выполнять акробатические упражнения	Метод наблюдения	А Б В	
29	Кувырок назад в упор (м), «мост» и поворот в упор стоя (д).	Прыжки со скакалкой, ОРУ. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м), «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д).	Исследование несложных практических ситуаций	Уметь выполнять акробатические упражнения	Метод наблюдения	А Б В	
30	Кувырок вперед и назад.	Прыжки со скакалкой, ОРУ. Кувырок вперед и назад.	Исследование несложных практических ситуаций	Уметь выполнять акробатические упражнения	Метод наблюдения	А Б В	
31	Кувырок назад в упор (м),	Прыжки со скакалкой, ОРУ. Кувырок	контроль и оценка	Уметь выполнять	КТУ	А	

	«мост» и поворот в упор (д).	назад в упор стоя ноги врозь (м), «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д) – учет.	своей деятельности	акробатические упражнения		Б В	
32	Кувырок вперёд и назад.	Прыжки со скакалкой, ОРУ. Кувырок вперёд и назад – учет.	контроль и оценка своей деятельности	Уметь выполнять акробатические упражнения	КТУ	А Б В	
33	Длинный кувырок (м), акробатическое соединение (д).	Прыжки со скакалкой, ОРУ. Длинный кувырок (м), соединение акробатическое (д).	Исследование несложных практических ситуаций	Уметь выполнять акробатические упражнения	Метод наблюдения	А Б В	
34	Стойка на голове и руках (м), акробатическое соединение (д).	Прыжки со скакалкой, ОРУ. Стойка на голове и руках (м), акробатическое соединение (д).	Исследование несложных практических ситуаций	Уметь выполнять акробатические упражнения	Метод наблюдения	А Б В	
35	Длинный кувырок (м), акробатическое соединение (д).	Прыжки со скакалкой, ОРУ. Длинный кувырок (м) - учет, соединение акробатическое (д).	контроль и оценка своей деятельности	Уметь выполнять акробатические упражнения	КТУ	А Б В	
36	Стойка на голове и руках (м), акробатическое соединение (д).	Прыжки со скакалкой, ОРУ. Стойка на голове и руках (м) – учет, акробатическое соединение (д) – учет.	контроль и оценка своей деятельности	Уметь выполнять акробатические упражнения	КТУ	А Б В	
37	Акробатическое соединение (м).	Прыжки со скакалкой, ОРУ. Акробатическое соединение (м) – учет.	контроль и оценка своей деятельности	Уметь выполнять акробатические упражнения	КТУ	А Б В	
38	Подъём переворотом (м), вис прогнувшись (д).	<b>Висы и упоры:</b> прыжки со скакалкой, ОРУ. <b>Висы и упоры:</b> подъём переворотом в упор на низкой перекладине (м), вис прогнувшись на нижней жер. с опорой ног о верхн. (д).	Исследование несложных практических ситуаций	Уметь выполнять упражнения в висах и упорах	Метод наблюдения	А Б В	
39	Подъём переворотом (м), вис прогнувшись (д).	Прыжки со скакалкой, ОРУ. Подъём переворотом в упор на низкой перекладине (м), вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю (д) – учет.	контроль и оценка своей деятельности	Уметь выполнять упражнения в висах и упорах	КТУ	А Б В	
40	Размахивание на высокой перекладине (м), переход в упор (д).	Прыжки со скакалкой, ОРУ. Размахивание на высокой перекладине и соскок махом назад (м), переход в упор на нижнюю жердь (д).	Исследование несложных практических ситуаций	Уметь выполнять упражнения в висах и упорах	Метод наблюдения	А Б В	
41	Размахивание на высокой перекладине (м), переход в	Прыжки со скакалкой, ОРУ. Размахивание на высокой перекладине	контроль и оценка своей деятельности	Уметь выполнять упражнения в висах	КТУ	А Б	

	упор (д).	и соскок махом назад (м), переход в упор на нижнюю жердь (д) – учет.		и упорах		В	
42	Подъём махом вперёд в сед ноги врозь (м), соединение из разученных элементов (д).	Прыжки со скакалкой, ОРУ. Подъём махом вперёд в сед ноги врозь (м), соединение из разученных элем. (д).	Исследование несложных практических ситуаций	Уметь выполнять упражнения в висах и упорах	Метод наблюдения	А Б В	
43	Подъём махом вперёд в сед ноги врозь (м), соединение из изученных элементов.	Прыжки со скакалкой, ОРУ. Подъём махом вперёд в сед ноги врозь (м), соединение из изученных элементов (д) – учет.	контроль и оценка своей деятельности	Уметь выполнять упражнения в висах и упорах	КТУ	А Б В	
44	Опорный прыжок.	Прыжки со скакалкой, ОРУ. Опорный прыжок «согнув ноги» (м), боком (д).	Исследование несложных практ. ситуаций	Уметь выполнять опорный прыжок	Метод наблюдения	А Б В	
45	Опорный прыжок.	Прыжки со скакалкой, ОРУ. Опорный прыжок «согнув ноги» (м), боком (д) - учет	контроль и оценка своей деятельности	Уметь выполнять опорный прыжок	КТУ	А Б В	
46	Прыжки со скакалкой.	Прыжки со скакалкой - учет, ОРУ. Лазание по канату. Упражнения в равновесии.	Исследование несложных практ. ситуаций	Уметь лазать по канату	Сдача нормативов	А Б В	
47	Лазание по канату. Упражнения в равновесии.	Прыжки со скакалкой, ОРУ. Лазание по канату. Упражнения в равновесии.	Исследование несложных практ. ситуаций	Уметь выполнять упр. в равновесии	наблюдение	А Б В	
48	Строевые упражнения.	Прыжки со скакалкой, ОРУ. Строевые упражнения: повороты в движении.	Исследование практических ситуаций	Знать строевые упражнения.	наблюдение	А Б В	

### 3 четверть

<b>Спортивные игры (16 часов).</b>							
49	Передача мяча над собой.	Бег в медленном темпе 5 минут, ОРУ. Передача мяча со сменой мест.	Исследование несложных практ. ситуаций	Уметь выполнять упражнения с мячом	Метод наблюдения	А Б В	
50	Передача мяча над собой.	Бег в медленном темпе 5 минут, ОРУ. Передача мяча со сменой мест – учет.	Контроль и оценка своей деятельности	Уметь выполнять упражнения с мячом	КТУ	А Б В	
51	Передача мяча у сетки.	Бег в медленном темпе 5 минут, ОРУ. Передача мяча через сетку.	Исследование несложных практ. ситуаций	Уметь выполнять упражнения с мячом	Метод наблюдения	А Б В	
52	Передача мяча у сетки.	Бег в медленном темпе 5 минут, ОРУ. Передача мяча через сетку – учет.	Контроль и оценка своей деятельности	Уметь выполнять упражнения с	КТУ	А Б	

				мячом		В	
53	Передача мяча в прыжке через сетку.	Бег в медленном темпе 5 минут, ОРУ. Прием мяча от сетки.	Исследование несложных практ. ситуаций	Уметь выполнять упражнения с мячом	Метод наблюдения	А Б В	
54	Передача мяча в прыжке через сетку.	Бег в медленном темпе 5 минут, ОРУ. Прием мяча от сетки – учет.	Контроль и оценка своей деятельности	Уметь выполнять упражнения с мячом	КТУ	А Б В	
55	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	Бег в медленном темпе 5 минут, ОРУ. Передача мяча двумя руками снизу в парах.	Исследование несложных практ. ситуаций	Уметь выполнять упражнения с мячом	Метод наблюдения	А Б В	
56	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	Бег в медленном темпе 5 минут, ОРУ. Передача снизу двумя руками в парах – учет.	Контроль и оценка своей деятельности	Уметь выполнять упражнения с мячом	КТУ	А Б В	
57	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.	Бег в медленном темпе 5 минут, ОРУ. Верхняя прямая подача.	Контроль и оценка своей деятельности	Уметь выполнять упражнения с мячом	Метод наблюдения	А Б В	
58	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.	Бег в медленном темпе 5 минут, ОРУ. Верхняя прямая подача.	Исследование несложных практ. ситуаций	Уметь выполнять упражнения с мячом	Метод наблюдения	А Б В	
59	Прием мяча от сетки.	Бег в медленном темпе 5 минут, ОРУ. Верхняя прямая подача – учет.	Исследование несложных практ. ситуаций	Уметь выполнять упражнения с мячом	КТУ	А Б В	
60	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	Бег в медленном темпе 5 минут, ОРУ. Учебная игра в волейбол в три передачи.	Исследование несложных практ. ситуаций	Уметь выполнять упражнения с мячом	Метод наблюдения	А Б В	
61	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	Бег в медленном темпе 5 минут, ОРУ. Учебная игра в волейбол в три передачи.	Исследование несложных практ. ситуаций	Уметь выполнять упражнения с мячом	Метод наблюдения	А Б В	
62	Учебная игра в волейбол.	Бег в медленном темпе 5 минут, ОРУ. Учебная игра в волейбол в три передачи.	Контроль и оценка своей деятельности	Уметь играть в волейбол	Метод наблюдения	А Б В	
63	Учебная игра в волейбол.	Бег в медленном темпе 5 минут, ОРУ. Учебная игра в волейбол в три передачи - учет.	Исследование несложных практ. ситуаций	Уметь играть в волейбол	КТУ	А Б В	
64	Учебная игра в волейбол.	Бег в медленном темпе 5 минут, ОРУ. Учебная игра в волейбол в три передачи.	Исследование несложных практ. ситуаций	Уметь играть в волейбол	Метод наблюдения	А Б В	

<b>Лыжная подготовка (14 часов).</b>							
65	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	Беседа на тему «Техника безопасности на уроках лыжной подготовки». Попеременный двухшажный ход.	Исследование несложных практ. ситуаций	Владеть техникой лыжных ходов	Метод наблюдения	А Б В	
66	Попеременный двухшажный ход.	Техника передвижения попеременным двухшажным ходом - учет. Температурные нормы при занятиях.	Контроль и оценка своей деятельности	Владеть техникой лыжных ходов	КТУ	А Б В	
67	Одновременный двухшажный ход.	Техника передвижения одновременным двухшажным ходом.	Исследование несложных практ. ситуаций	Владеть техникой лыжных ходов	Метод наблюдения	А Б В	
68	Одновременный двухшажный ход.	Техника передвижения одновременным двухшажным ходом – учет.	Контроль и оценка своей деятельности	Владеть техникой лыжных ходов	КТУ	А Б В	
69	Одновременный одношажный ход.	Техника передвижения одновременным одношажным ходом.	Исследование несложных практ. ситуаций	Владеть техникой лыжных ходов	Метод наблюдения	А Б В	
70	Одновременный одношажный ход.	Техника передвижения одновременным одношажным ходом – учет.	Контроль и оценка своей деятельности	Владеть техникой лыжных ходов	КТУ	А Б В	
71	Одновременный бесшажный ход.	Техника передвижения одновременным бесшажным ходом.	Исследование несложных практ. ситуаций	Владеть техникой лыжных ходов	Метод наблюдения	А Б В	
72	Одновременный бесшажный ход.	Техника передвижения одновременным бесшажным ходом – учет.	Контроль и оценка своей деятельности	Владеть техникой лыжных ходов	КТУ	А Б В	
73	Попеременный четырехшажный ход.	Техника передвижения четырехшажным ходом.	Исследование несложных практ. ситуаций	Владеть техникой лыжных ходов	Метод наблюдения	А Б В	
74	Попеременный четырехшажный ход.	Техника передвижения четырехшажным ходом – учет.	Контроль и оценка своей деятельности	Владеть техникой лыжных ходов	КТУ	А Б В	
75	Техника преодоления контуров.	Техника преодоления контуров.	Исследование несложных практ. ситуаций	Владеть техникой преод. контуров	Метод наблюдения	А Б В	
76	Техника преодоления контуров.	Техника преодоления контуров - учет.	Исследование несложных практ. ситуаций	Владеть техникой преод. контуров	КТУ	А Б В	

77	Переход с хода на ход.	Техника перехода с хода на ход.	Исследование несложных практ. ситуаций	Владеть техникой лыжных ходов	наблюдение	А Б В	
78	Переход с хода на ход.	Техника перехода с хода на ход.	Исследование несложных практ. ситуаций	Владеть техникой лыжных ходов	наблюдение	А Б В	

#### 4 четверть

<b>Лыжная подготовка (2 часа).</b>							
79	Ходьба в медленном темпе до 5 км.	Ходьба медленным темпом до 5 км, используя изученные ходы и техники.	Контроль и оценка своей деятельности	Владеть техникой лыжных ходов	Метод наблюдения	А Б В	
80	Ходьба в медленном темпе до 5 км.	Ходьба медленным темпом до 5 км, используя изученные ходы и техники.	Контроль и оценка своей деятельности	Владеть техникой лыжных ходов	Метод наблюдения	А Б В	
<b>Спортивные игры (8 часов).</b>							
81	Передача мяча сверху через сетку.	Бег в медленном темпе 5 мин., ОРУ. Передача мяча через сетку.	Самостоятельное создание алгоритмов деят	Уметь выполнять упражнения с мячом	Метод наблюдения	А Б В	
82	Нижняя прямая подача.	Бег в медленном темпе 5 мин., ОРУ. Нижняя прямая подача в заданную точку.	Исследование несложных практ. ситуаций	Уметь выполнять упражнения с мячом	Метод наблюдения	А Б В	
83	Прямой нападающий удар.	Бег в медленном темпе 5 мин., ОРУ. Прямой нападающий удар.	Исследование несложных практ. ситуаций	Уметь выполнять упражнения с мячом	Метод наблюдения	А Б В	
84	Учебная игра в три передачи.	Бег в медленном темпе 5 мин., ОРУ. Учебная игра в три передачи.	Исследование несложных практ. ситуаций	Уметь выполнять упражнения с мячом	Метод наблюдения	А Б В	
85	Учебная игра в три передачи.	Бег в медленном темпе 5 минут, ОРУ. Учебная игра в три передачи.	Исследование несложных практ. ситуаций	Уметь играть в волейбол в три передачи	Метод наблюдения	А Б В	
86	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Бег в медленном темпе 5 минут, ОРУ. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Исследование несложных практ. ситуаций	Уметь играть в волейбол	Метод наблюдения	А Б В	
87	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Бег в медленном темпе 5 минут, ОРУ. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Исследование несложных практ. ситуаций	Уметь играть в волейбол	Метод наблюдения	А Б В	
88	Учебно-тренировочная игра в	Бег в медленном темпе 5 минут, ОРУ.	Исследование	Уметь играть в	Метод	А	



	волейбол.	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	несложных практ. ситуаций	волейбол	наблюдения	Б В	
<b>Легкая атлетика (14 часов).</b>							
89	Прыжки в высоту с разбега.	Медленный бег 3 мин., беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с разбега 5-7 шагов способом «Перешагивание».	Самостоятельное создание алгоритмов деятельности	Уметь прыгать в высоту	Метод наблюдения	А Б В	
90	Прыжки в высоту с разбега.	Медленный бег 3 мин., беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с разбега 5-7 шагов способом «Перешагивание».	Самостоятельное создание алгоритмов деятельности	Уметь прыгать в высоту	Метод наблюдения	А Б В	
91	Прыжки в высоту с разбега.	Медленный бег 3 мин., беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с разбега 5-7 шагов способом «Перешагивание».	Самостоятельное создание алгоритмов деятельности	Уметь прыгать в высоту	Метод наблюдения	А Б В	
92	Прыжки в высоту с разбега.	Медленный бег 4 мин., беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с разбега на результат.	Формулирование полученных результатов	Уметь прыгать в высоту	сдача нормативов	А Б В	
93	Наклон туловища вперед сидя.	Медленный бег 4 мин., беговые и прыжковые упражнения. Наклон туловища вперед сидя на результат.	Формулирование полученных результатов	Уметь прыгать в высоту	сдача нормативов	А Б В	
94	Прыжки в длину с места.	Медленный бег 5 мин., ОРУ типа зарядки. Прыжки в длину с места на результат.	Формулирование полученных результатов	Уметь прыгать в длину с места	сдача нормативов	А Б В	
95	Подъем туловища из положения лежа.	Медленный бег 6 мин., ОРУ типа зарядки. Подъем туловища из положения лежа на результат.	Формулирование полученных результатов	Уметь выполнять тестовое задание	сдача нормативов	А Б В	
96	Челночный бег 3x10 м.	Медленный бег 7 мин., ОРУ типа зарядки. Челночный бег 3x10 м на результат.	Формулирование полученных результатов	Уметь выполнять тестовое задание	сдача нормативов	А Б В	
97	Низкий старт.	Медленный бег 8 мин., ОРУ. Низкий старт. Стартовый разгон с преследованием.	Формулирование полученных результатов	Уметь выполнять низкий старт	Метод наблюдения	А Б В	
98	Бег на 30 метров.	Медленный бег 8 мин., ОРУ. Стартовый разгон с преследованием. Бег 30 метров на результат.	Формулирование полученных результатов	Уметь выполнять стартовый разг.	сдача нормативов	А Б В	
99	Бег на 60 метров.	Медленный бег 9 мин., ОРУ.	Формулирование	Уметь бегать	сдача	А	

		Стартовый разгон с преследованием. Бег 60 метров на результат.	полученных результатов	короткие дистанции	нормативов	Б В	
100	Бег на 1000 метров.	ОРУ, бег 1000 метров на результат.	Формулирование полученных результатов	Уметь выполнять бег на выносливость	сдача нормативов	А Б В	
101	Бег на 2000 метров.	ОРУ, бег 2000 метров на результат.	Формулирование полученных результатов	Уметь выполнять бег на выносливость	сдача нормативов	А Б В	
102	Техника передачи эстафеты.	Медленный бег 5 мин, ОРУ. Круговая тренировка (5-6 станций). Техника передачи эстафеты.	Самостоятельное создание алгор. деятельн.	Уметь выполнять физ.упражнения	Метод наблюдения	А Б В	
<b>Основы знаний (3 часа).</b>							
103	Правила выполнения физических упражнений.	Беседа на тему «Тренировочные нагрузки и самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями».	Исследование несложных практических ситуаций.	Знать о правилах выполнения физических упражнений	Метод наблюдения	А Б В	
104	Правила безопасности во время купания.	Беседа на тему «Правила безопасности на воде во время купания».	Исследование несложных практ. ситуаций	Знать правила поведения на воде	Метод наблюдения	А Б В	
105	Двигательный режим в дни летних каникул.	Беседа на тему «Двигательный режим школьника в дни летних каникул».	Исследование несложных практ. ситуаций	Знать о двигательном режиме летом	Метод наблюдения	А Б В	