

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
с углубленным изучением математики и английского языка  
«Школа дизайна «Точка» г. Перми**

СОГЛАСОВАНО  
на заседании ШМО  
Протокол № 1 от «28» августа 2017 г.

ПРИНЯТА  
Научно-методическим советом  
Протокол № 1 от «30» августа 2017 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ  
«Школа дизайна «Точка»

А.А. Деменева

«31» августа 2017 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по предмету «Физическая культура» 9 класс  
на 2017 - 2018 учебный год**

**Разработчик:**  
Титова Л.А., Титов И.П.  
учителя физической культуры

**Составлена на основе**  
программы по физической культуре  
А.В. Ляха, А.А. Зданевича  
2013г.

**Пермь, 2017г.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 9а класса составлена на основании следующих документов:

- Законов РФ и РТ «Об образовании» от 09.12.12 № 273 - ФЗ;
- Федерального компонента государственного Стандарта начального, основного общего и среднего (полного) общего образования (Приказ МО РФ от 5 марта 2004 г. № 1089);
- Приказа МО и Н РФ от 3 июня 2011 года №1994 «О внесении изменений в федеральный БУП и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом МО РФ от 9 марта 2004 года №1312»;
- Образовательной программы основного общего образования МБОУ «СОШ №5»;
- Примерной программы основного общего образования по физической культуре (базовый уровень);
- Приказа Министерства образования и науки Республики Татарстан от 9 июля 2012 года № 4154/12 «Об утверждении базисного и примерных учебных планов для образовательных учреждений Республики Татарстан, реализующих программы начального общего и основного общего образования»;
- Приказа Минобрнауки России от 3 июня 2008 г. №164 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- Учебного плана МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №5» Чистопольского муниципального района Республики Татарстан на 2015 – 2016 учебный год.

При составлении рабочей программы учтены рекомендации Министерства образования и науки РФ, изложенные в письме № ИК- 1494/19 от 08.10.2010 «О введении третьего часа физической культуры».

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники: Виленский, М. Я. Физическая культура 8-9 кл.: учеб. для общеобразовательных учреждений/М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. -Просвещение, 2010.

В соответствии с Учебным планом школы на 2015-2016 учебный год предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание в 9 классах отводится 102 часов в год из расчета 3 часа в неделю.

**Физическая культура и спорт** – обширное педагогическое пространство, где главную роль играют воспитательная, игровая, соревновательная деятельности, основанные на применении физических упражнений, и выражается в активном стремлении учащихся всесторонне и гармонично совершенствовать свое тело, укреплять здоровье, вести здоровый образ жизни.

Огромная роль учителя физической культуры в школе, который может показать, что доступно многим, доступно большинству, своим примером ведя школьников иногда к высоким спортивным достижениям, всегда - к здоровью, а значит к полноценной жизни.

**Образовательная область «Физическая культура»** призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Цель обучения** образовательной области «Физическая культура»: Формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с обще прикладной и спортивно-рекреационной направленностью.

В соответствии с целью образовательной области «Физическая культура» формулируются **задачи учебного предмета:**

- 1) расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни;
- 2) совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной обще прикладной и спортивно-рекреационной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
- 3) воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивно-рекреационной деятельности;
- 4) создание представлений об индивидуальных психосоматических и психосоциальных особенностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья, поддержки оптимального функционального состояния;
- 5) обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии и гигиены физкультурной деятельности, профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения; формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой с различной функциональной и социально ориентированной направленностью.

На уроках физической культуры в 9-ом классе решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий является углубленное обучение

базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, плавание, лыжная подготовка). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 9-ых классов получают представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, тренажеров, соответствующих возрасту, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.  Большое значение придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий. Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретенных в 5-8-ых классах простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается применением подводящих и подготовительных упражнений, расчлененного и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.).

В 9-ом классе увеличиваются индивидуальные различия школьников, что учитывается при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся ставятся дифференцированные задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подходы особенно важны для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

### **Содержание программы**

**Основы знаний.** Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Роль физической культуры и спорта в формировании

здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек. Олимпийские игра древности и современности. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Правила соревнований одного из видов спорта (волейбол). Способы закаливания организма. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, элементы релаксации и аутотренинга. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с элементами акробатики.** Девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180\*; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180\*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев. Опорные прыжки – девушки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; юноши: прыжок через гимнастического козла, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90\*. Лазание по канату – юноши: способом в три приема; способом в два приема. Упражнения и комбинации ритмической гимнастики, аэробики и танцевальные движения.

**Легкоатлетические упражнения.** Упражнения, направленные на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега. Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»), полосы препятствий. Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).

**Лыжная подготовка.** Виды лыжных ходов. Переход с одного конькового хода на другой. Полуконьковый ход. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Основные способы передвижения на лыжах. Подъем ступающим шагом и способом «лесенка». Торможение палками,

падением и способом «плуг». Спуски в основной и низкой стойке по «прямой» и «змейкой». Прохождение дистанции на время.

**Спортивные игры.** 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.

Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без 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; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

**Элементы единоборств.** Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Выполнения захватов и освобождения от них. Приёмы борьбы за выгодное положение. Совершенствование приёмов страховки.

**Плавание.** Основные способы плавания. Совершенствование имитации элементов техники некоторых видов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс). Спасение утопающего (подплывание к тонущему, освобождение рук от захватов тонущего, транспортировка тонущего).

**Туризм.** Основы туристической подготовки. Преодоление препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек, каната. Разработка маршрута, распределение обязанностей, групповое снаряжение, эстафета туриста. Преодоление горизонтальных препятствий.

**Бадминтон.** Упражнения «Школы мяча», знакомство с воланом. Упражнения с воланом, обучение движению, производимому одновременно с отстукиванием волана. Упражнения с ракеткой и воланом, обучение движению с ракеткой по площадке. Упражнения на отбивание волана ракеткой. Упражнения на подбрасывание волана ракеткой вверх. Отработка ударов, удары ракеткой по волану. Отработка ударов справа через сетку. Отработка ударов слева через сетку. Короткая подача. Высоко-далекая подача. Основные удары в бадминтоне (удары сверху открытой и закрытой стороной ракетки, удары справа, слева).

### **Требования к уровню подготовки учащихся.**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании 9-го класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать:** • основы истории развития физической культуры в России (в СССР);  
• физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения:

- возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций.

**Демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	8,8
Силовые	Подтягивание из виса, раз.	9
	Подтягивание из виса лежа, раз.	-
	Прыжок в длину с места, см.	-
	Поднимание туловища (на спине) руки за головой, раз. раз за 30 сек.	213
		50
Выносливость	Кроссовый бег 1500 м	6.45
	Передвижение на лыжах 2 км	12.30

**Двигательные умения, навыки и способности**

**В циклических и ациклических локомоциях:**

с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 15 мин. (мальчики и девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; выполнять имитацию движений рук и ног при выполнении упражнений в плавании.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность.

### **Критерии и нормы оценки ЗУН учащихся**

Оценка успеваемости по физической культуре в 9-ых классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитываются психологические особенности подростков, аргументируется выставление той или иной оценки, шире привлекаются учащиеся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости в большей мере необходимо ориентироваться на темпы развития двигательных способностей ученика, поощряется его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни. Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт. Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитываются темп (динамика изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные

особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). Задание по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание для выставления высокой оценки.

### **Критерии оценивания успеваемости**

**по базовым составляющим физической подготовки учащихся:**

**I. Знания.** При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала програ

**II. Техника владения двигательными умениями и навыками.** Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить как оно выполняется и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

### Ш. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь, применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

### IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет показателей физической подготовленности

**Общая оценка успеваемости** складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

**Оценка успеваемости за учебный год** производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Учащиеся, освобожденные по медицинским показателям по физической культуре, аттестуются по теоретической части в форме тестирования или написания реферата (по выбору), по основным разделам содержательной части федерального компонента государственного образовательного стандарта на основании письма МО и Н РФ от 31.10.2003г. № 13-52-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой».

## Нормативы физической подготовленности учащихся



### Теоретические задания (9 класс, 1 полугодие)

#### Вопросник № 1

**1. Как назывались специальные помещения для подготовки атлетов к древнегреческим Играм Олимпиады?**

а. Палестра. б. Амфитеатр в. Гимнасии. г. Стадион.

**2. Первые зимние Олимпийские игры состоялись в ...**

а. 1920г. в Антверпене (Бельгия).

б. 1924г. в Шамони (Франция).

в. 1926г. в Гармиш – Партенкирхене (Германия).

г. 1928г. в Сент – Моритце (Швейцария).

**3. Впервые с 1912 года спортсмены нашей страны выступили под российским флагом в...**

а. 1992г. на XVI играх в Альбервилле, Франция.

б. 1992г. на Играх XXV Олимпиады в Барселоне, Испания.

в. 1994г. на XVII играх в Лиллехамере, Норвегия.

г. 1996г. на Играх XXVI Олимпиады в Атланте, США.

**4. Укажите, решение каких задач способствует реализации общей цели физического воспитания?**

1. адаптационные задачи

5. методические задачи

2. воспитательные задачи

6. образовательные задачи

3. гигиенические задачи

7. оздоровительные задачи

4. двигательные задачи

8. соревновательные задачи

а. 1, 5, 7 б. 2, 5, 8 в. 2, 6, 7 г. 3, 4, 6

**5. Состав и последовательность действий, необходимых для решения двигательной задачи определённым способом, принято называть...**

а. Основой техники

б. Главным звеном техники

в. Корнем техники

г. Детальями техники

**6. Отличительным признаком умения является...**

а. Нестандартность параметров и результатов действия

б. Участие автоматизмов при осуществлении операций

в. Стереотипность параметров действия

г. Сокращение времени выполнения действия

**7. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в...**

а. Укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей

б. Обучении двигательным действиям и повышении работоспособности

в. Совершенствовании природных, физических свойств людей

г. Создании специфических духовных ценностей

**8. Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры?**

а. Обеспечение безопасности жизнедеятельности.

б. Виды гимнастики, спорта, игр, разновидности комплексов упражнений.

в. Знания, принципы, правила и методика использования упражнений.

г. Активная двигательная деятельность человека.

**9. Основные направления использования физической культуры способствуют...**

а. Формированию базовой физической подготовленности.

б. Формированию профессионально – прикладной физической подготовленности.

в. Восстановлению функций организма после травм и заболеваний

г. Всего вышеперечисленного.

**10. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...**

а. Физической подготовленности человека к жизни.

б. Развитие резервных возможностей организма человека.

в. Сохранение и восстановление здоровья.

г. Подготовку к профессиональной деятельности.

**11. Наиболее распространённым методом совершенствования скоростно-силовых способностей является...**

- а. Интервальная тренировка. б. Метод повторного выполнения упражнений.
- в. Метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью.
- г. Метод расчленения конструктивного упражнения

**12. Какие факторы преимущественно обуславливают уровень проявления общей выносливости?**

- а. Скоростно-силовые способности. б. Личностно – психические качества.
- в. Факторы функциональной экономичности. г. Аэробные возможности

**13. С помощью каких методов совершенствуют координированность ?**

- а. С помощью методов обучения. б. С помощью методов воспитания физических качеств.
- в. С помощью внушения. г. С помощью методов контрастных заданий.

**14. Регулярное повышение нагрузки от занятия к занятию для того, чтобы частота сердечных сокращений повышалась до 160-170 уд/мин характерно для...**

- а. Занятий общеразвивающей направленности.
- б. Занятий общеподготовительной направленности.
- в. Физкультурно – оздоровительных форм занятий. г. Для урочных форм занятий.

**15. В соответствии со стадиями формирования умений и навыков в процессе обучения двигательным действиям выделяется...**

- а. Два этапа. б. Три этапа. в. Четыре этапа. г. От двух до четырёх, в зависимости от целевых задач.

**16. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...**

- а. Исходного положения. б. Подводящих упражнений. в. Основы техники.
- г. Главного звена техники.

**17. Основу двигательных способностей составляют...**

- а. Двигательные автоматизмы. б. Сила, быстрота, выносливость.
- в. Гибкость и координированность. г. Физические качества и двигательные умения.

**18. Какое из предложенных определений сформулировано некорректно?**

- а. Скорость передвижения в пространстве зависит от быстроты двигательной реакции.
- б. Быстрота является качеством, от которого зависят скоростные характеристики движений.
- в. Сила проявляется в способности преодолевать сопротивление посредством мышечных напряжений.
- г. Все предложенные определения сформулированы корректно.

**19. Основными источниками энергии для организма являются...**

- а. Белки и витамины. б. Углеводы и жиры. в. Углеводы и минеральные элементы г. Белки и жиры.

**20. Первая помощь при ушибах мягких тканей:**

- а. Холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное тёплое питьё.
- б. Тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, искусственное дыхание.
- в. Холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение.
- г. Тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение.

**21. Задачи по упрочнению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе...**

- а. Закаливания и физиотерапевтических процедур.
- б. Совершенствования телосложения.
- в. Обеспечения полноценного физического развития.
- г. Формирования двигательных умений и навыков.

**22. При воспитании выносливости в основной части занятия урока...**

- а. Упражнения в анаэробном режиме должны предшествовать упражнениям аэробного характера.
- б. Сначала выполняются аэробные упражнения, а затем упражнения анаэробного характера.
- в. Упражнения большой продолжительности в равномерном режиме должны предшествовать упражнениям с переменной интенсивностью.
- г. Рекомендуется комплексовать координационно-сложные упражнения с «упражнениями на гибкость»

**23. Признаки, не характерные для правильной осанки:**

- а. Через ухо, плечо, тазобедренный сустав и лодыжку можно провести прямую линию.



г. Совершенствовании природных, физических свойств людей.

**8. Укажите, решение каких задач способствует реализации общей цели физического воспитания?**

1. Адаптационные задачи.
2. Воспитательные задачи.
3. Гигиенические задачи.
4. Двигательные задачи.
5. Методические задачи.
6. Образовательные задачи.
7. Оздоровительные задачи.

8. Соревновательные задачи. а. 1, 5, 7                      в. 2, 6, 7                      б. 2, 5, 8                      г. 3, 4, 6

**9. Регулярное повышение нагрузки от занятий к занятию для того, чтобы частота сердечных сокращений повышалась до 160 – 170 уд/мин характерно для ...**

- а. Занятий общеразвивающей направленности.
- б. Занятий общеподготовительной направленности.
- в. Физкультурно-оздоровительных форм занятий.
- г. Урочных форм занятий.

**10. Задачи по упрочнению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе ...**

- а. Закаливания и физиотерапевтических процедур.
- б. Совершенствование телосложения.
- в. Формирования двигательных умений и навыков.
- г. Обеспечения полноценного физического развития.

**11. Наиболее важную часть способа решения двигательной задачи принято обозначать как**

- а. Основу техники.    б. Главное звено техники.    в. Корень техники    г. Детали техники.

**12. Отличительным признаком умения является ...**

- а. Участие автоматизмов при осуществлении операций.
- б. Нестандартность параметров и результатов действия.
- в. Стереотипность параметров действия.
- г. Сокращение времени выполнения действия.

**13. В соответствии со стадиями формирования умений и навыков в процессе обучения двигательным действиям выделяется ...**

- а. Два этапа.    б. Три этапа.    в. Четыре этапа.
- г. От двух до четырёх в зависимости от целевых задач.

**14. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения ...**

- а. Исходного положения.    б. Подводящих упражнений.
- в. Основы техники.    г. Главного звена техники.

**15. Основу двигательных способностей составляют ...**

- а. Двигательные автоматизмы.
- б. Сила, быстрота, выносливость.
- в. Гибкость и координированность.
- г. Физические качества и двигательные умения.

**16. Какое из предложенных определений сформулировано некорректно?**

- а. Скорость передвижения в пространстве обусловлена физическим качеством, обозначаемым как быстрота.
- б. Быстрота является качеством, от которого зависят скоростные характеристики движений.
- в. Сила проявляется в способности преодолевать сопротивление посредством мышечных напряжений.
- г. Все предложенные определения сформулированы корректно.

**17. Наиболее распространенным методом совершенствования скоростно-силовых способностей является ...**

- а. Интервальная тренировка.
- б. Метод повторного выполнения упражнений.
- в. Метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью.
- г. Метод расчленено-конструктивного упражнения.

**18. Какие факторы преимущественно обуславливают уровень проявления общей выносливости?**

- а. Скоростно-силовые способности.
- б. Личностно-психические качества.
- в. Факторы функциональной экономичности.
- г. Аэробные возможности.

**19. С помощью каких методов совершенствуют координированность ...**

- а. С помощью методов обучения.
- б. С помощью методов воспитания физических качеств.
- в. С помощью внушения.
- г. С помощью метода контрастных заданий.

**20. При воспитании выносливости в основной части урока ...**

- а. Упражнения в анаэробном режиме должны предшествовать упражнениям аэробного характера.
- б. Сначала выполняют аэробные упражнения, а затем упражнения анаэробного характера.
- в. Упражнения большой продолжительности в равномерном режиме должны предшествовать упражнениям с переменной интенсивностью.
- г. Рекомендуется комплексовать координационно-сложные упражнения с упражнениями «на гибкость».

**21. И для увеличения мышечной массы, и для снижения веса тела можно применять упражнения с отягощением. Но при составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется ...**

- а. Использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений.
- б. Чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы.
- в. Полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц.
- г. Планировать большое количество подходов и ограничивать повторений в одном подходе.

**22. Укажите последовательность упражнений, предпочтительную для утренней гимнастики.**

1. Упражнения, увеличивающие гибкость.
2. Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление.
3. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки.
4. Упражнения, активизирующие деятельность сердечно-сосудистой системы.
5. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы.
6. Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние.
7. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.

- а. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7                      в. 3, 5, 7, 1, 3, 2, 4
- б. 2, 6, 7, 1, 4, 5, 3                    г. 6, 4, 5, 1, 7, 3, 2

**23. Признаки, не характерные для правильной осанки:**

- а. Через ухо, плечо, тазобедренный сустав и лодыжку можно провести прямую линию.
- б. Приподнятая грудь.
- в. Запрокинутая или опущенная голова.
- г. Развёрнутые плечи, ровная спина.

**24. Основными источниками энергии для организма являются...**

- а. Белки и витамины.
- б. Углеводы и жиры.
- в. Углеводы и минеральные элементы.
- г. Белки и жиры.

**25. Первая помощь при ушибах мягких тканей:**

- а. Холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное тёплое питьё.
- б. Тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение.
- в. Холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение.
- г. Тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение.

**ОТВЕТЫ К вопроснику № 1:**

**1 – Г; 2 – Б; 3 – Г; 4 – В; 5 – А; 6 – А; 7 – В; 8 – А; 9 – Г; 10 – А; 11-Б; 12 – Г; 13 – А; 14 – А; 15 – Б; 16 – Г; 17 – Г; 18 – А; 19 – Г; 20 – В; 21– В; 22 – А; 23 – Г; 24 – А; 25 – Г.**

**ОТВЕТЫ К вопроснику № 2:**

1 - Б; 2 - В; 3 - Б; 4 - А; 5 - Г; 6 - А; 7 - Г; 8 - В; 9 - А; 10 - Г; 11- Б; 12-Б; 13 - Б; 14 - Г; 15 - Г; 16 - А; 17- Б; 18 - Г; 19 - А; 20 - А; 21- В; 22 - Г; 23 - В; 24 - Г; 25 – В.

**Практическая часть****Прыжки через короткую скакалку длину (кол-во)****Мальчики**

«5» - 120

«4» - 115

«3» - 110

**Девочки**

«5» - 130

«4» - 120

«3» - 115

**Учебно-методический комплект**

Образовательная программа ориентирована на использование учебного пособия:  
Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях., А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2010.

**Дополнительная литература для учащихся:**

1. Бойко А. Нет средства равноценного. - М: ФиС, № 4, 1999.
2. Колосков А. Оптимальная программа оздоровительных тренировок. – Физкультура и спорт. № 9, 2001.
3. Семенов Ю.А. Навык плавания каждому Москва. Физкультура и спорт. 1983г.
4. Савельева, Ю. Ревматизм, радикулит, остеохондроз / Ю.Савельева. – М: РИПОЛ классик, 2005.

**Источники информации и средства обучения**

1. Абзалов, Р.А. Физическая культура: учебное пособие / Р.А. Абзалов. – Казань : Магариф, 2005.
2. С.С.Хайрутдинов. Физическое воспитание учащихся на основе разноуровневого подхода и использования педагогической диагностики – Казань: РИЦ «Школа», 2007.
3. Методика психодиагностики в спорте. - М: Просвещение, 1990.
4. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия-М:ФнС, 1989.
5. Самигуллина М.С., Самигуллин Г.Х. Здоровье школьника и методы его определения. - Методическое руководство, Набережные Челны, 1998.
6. Амосова, Т.Ю. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой / Т.Ю. Амосова. – М: РИПОЛ классик, 2005.
7. Смолевский, В.М., Ивлиев, Б.К. Нетрадиционные виды гимнастик / В.М. Смолевский, Б.К. Ивлиев. – М: Просвещение, 1992.
8. Васильев В.С. Обучение плаванию. Москва. Физкультура и спорт. 1989г.

**Календарно-  
тематическое планирование уроков физической культуры в 9 а  
классе  
1 четверть**

Раздел программы	Тема урока	Тип урока, № урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности учащихся	Вид контроля	Домашнее задание
Легкая атлетика	1.Техника безопасности. Низкий старт	Вводный № 1	1.Инструктаж по ТБ. 2.Развитие скоростных качеств. 3.Специальные беговые упражнения. 4.Низкий старт до 30 м.	Уметь пробегать с максимальной скоростью	Текущий	Повторить технику
	2.Старт и стартовый разгон	Совершенствование ЗУН № 2	1.Провести ОРУ в кругу. 2.Специальные беговые упражнения. 3.Совершенствовать технику старта и стартового разгона.	Уметь совершать стартовый разгон	Текущий	Низкий старт
	3. Бег 30 м, формирование ЗОЖ	Учетный № 3	1.Медицинская помощь при ушибах, вывихах, растяжениях. 2. Развитие скоростных качеств. 3. Старт и стартовый разгон. 4.Техника низкого старта. 5. Бег 30м. с высокого	Уметь пробегать 30 м с максимальной скоростью	Бег на 30 м мальчики: 4,9-	Стартовый разгон

			старта. 6. Народная игра «Бег в мешках».		5,4- 5,5 девочки : 5,1- 5,6- 5,9	
	4. Техника эстафетного бега. Нормы ГТО.	Совершенствован ие ЗУН № 4	1. Провести ОРУ в кругу. 2. Провести низкий старт с преследованием (3-4 раза) до 20 м. 3. Совершенствовать технику эстафетного бега с передачей палочки сверху. 4. Совершенствовать технику стартового разгона. 5. Нормы ГТО.	Владеть техникой передачи эстафетной палочки	Текущий	Низкий и высок
	5. Бег 60 м. Вредные привычки и их профилактика.	Учетный № 5	1. Провести ОРУ в кругу. 2. Провести учет в беге на 60м. 3. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. 3. Повторить технику передачи эстафетной палочки. 4. Народная игра «Перетягивание палки».	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью	Мальчик и: 8,8 -9,7 - 10,5 Девочки: 9,8 -10,2- 10,8	Вредные привычки и
	6. Прыжок в длину с места. Олимпийские игры современности.	Совершенствован ие ЗУН № 6	1. Провести ОРУ в кругу. 2. Провести низкий старт с преследованием (3-4 раза) до 20 м. 3. Принять на оценку прыжок в длину с места. 4. Совершенствовать технику эстафетного бега с передачей палочки сверху. 5. Народная игра «Бег в мешках».	Владеть техникой прыжка в длину с места	Прыжок мальчики : 210-190- 170 Девочки: 180-160- 150	Олимпийские игры
	7. Техника прыжка в длину с разбега.	Совершенствован ие ЗУН № 7	1. Провести ОРУ типа зарядки. 2. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега и метания мяча. 3. Проверить на оценку технику передачи эстафетной палочки. 3. Провести бег в медленном темпе до 9 мин с 2-3 ускорениями до 80 м.	Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	Текущий	Поднимание
Легкая атлетика	8. Прыжок в длину с разбега – учет.	Учетный № 8	1. Провести ОРУ типа зарядки. 2. Провести учет в прыжках в длину с разбега. 3. Провести бег в медленном темпе до 11 мин с ускорениями.	Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	Мальчик и: 410-370- 310 Девочки: 330-310- 260	Прыжок к
	9. Метание мяча на дальность.	Совершенствован ие ЗУН № 9	1. Провести упражнения в парах на сопротивление. 2. Совершенствовать технику метания мяча 150г на дальность. 3. Провести бег в медленном темпе до 10 мин с ускорениями.	Уметь выполнять бросковые шаги	Текущий	Медленный бег
	10. Метание мяча на дальность - учет	Совершенствован ие ЗУН № 10	1. Провести упражнения в парах на сопротивление. 2. Провести учет освоения метания мяча 150г на дальность. 3. Провести бег в медленном темпе до 10 мин с ускорениями.	Уметь выполнять финальное усилие	Мальчик и: 42-37-28; Девочки: 27-21-17	Медленный бег
	11. КУ- бег 2000м- мальчики, 1500-девочки.	Учетный № 11	1. Провести ОРУ в парах на сопротивление. 2. Провести бег на 2000 м (юноши) и 1500 м (девушки) - контрольное упражнение.	Уметь пробегать дистанцию 2000 м, 1500м	Мальчик и: 9.20-10.0- 11.0 Девочки: 10.20- 12.0-13.0	Наклоны в с
Футбол	12. Правила игры в мини-футбол.	Вводный № 12	1. Теоретическое занятие. 2. Вспомнить правила игры в мини-футбол. 3. Познакомить с правилами судейства спортивных соревнований.	Знать правила игры в мини-футбол	Текущий	Правила мини
	13. Футбол, ведение,	Совершенствован	1. Провести ОРУ в движении по кругу. 2. Совершенствовать технику ведения	Уметь правильно вести и	Текущий	Жонглирова

	остановка и передача мяча	ие ЗУН № 13	и остановки мяча подошвой. 3. Провести эстафеты с элементами футбола.	останавливать мяч		
	14. Удары по мячу в движении, игра головой	Учетный № 14	1.Провести ОРУ в движении по кругу. 2. Провести учет по технике удара мяча в движении. 3. Провести эстафеты с элементами футбола.	Уметь правильно бить по мячу	Оценить технику удара	Имитация
	15. Футбол, дриблинг	Совершенство вание ЗУН № 15	1.Провести ОРУ в движении по кругу. 2. Совершенствовать технику ударов по мячу в движении носком . 3. Совершенствовать технику ведения и остановки мяча подошвой.	Уметь правильно совершать обводку	Текущий	Имитация др
	16. Футбол, отбор мяча	Учетный № 16	1.Провести ОРУ в движении по кругу. 2. Провести учет по технике отбора мяча в выпаде. 3. Повторить технику игры головой.	Уметь правильно отбирать мяч	Оценить технику отбора	Имитация отб
	17. Футбол, финты	Учетный № 17	1.Провести ОРУ в движении по кругу. 2. Совершенствовать технику обыгрыша сближающихся противников.3. Принять на оценку обманные движения.	Уметь проводить обманные движения	Оценить технику игры	Имитация о
Волейбол	18. Волейбол, передача мяча	Совершенство вание ЗУН № 18	1.Провести ОРУ с гимнастическими скакалками. 2. Совершенствовать технику передач и приемов в тройках со сменой мест после передачи. 3. Совершенствовать технику передачи мяча у стенки.	Уметь выполнять передачи мяча	Текущий	Сгибание рук в
	19. Волейбол, нижняя подача	Учетный № 19	1.Провести ОРУ с гимнастическими скакалками. 2. Совершенствовать технику нижней прямой подачи. 3. Принять на оценку нижнюю прямую подачу мяча.	Уметь выполнять подачу мяча	7 из 10 - «5» 5-6 из 10- «4» 4 из 10 – «3»	Прыжок в дли
	20. Волейбол, прием мяча	Совершенство вание ЗУН № 20	1.Провести ОРУ с гимнастическими скакалками. 2. Совершенствовать технику приема мяча снизу после подачи. 3. Совершенствовать технику передач и приемов в тройках со сменой мест после передачи.	Уметь выполнять приемы и передачи	Текущий	Прыжок к
	21. Волейбол, перемещения	Изучение нового материала № 21	1.Провести ОРУ с гимнастическими скакалками. 2. Учить сочетанию перемещений и приемов в тройках, приема мяча снизу после подачи. 3. Провести игру «Мяч в воздухе».	Уметь выполнять перемещения и приемы	Текущий	Повторить пер
	22. Волейбол, учебная игра Правила судейства.	Совершенство вание ЗУН № 22	1.Провести ОРУ с гимнастическими скакалками. 2. Совершенствовать технику упражнений и тактику игры, изученных на предыдущих уроках. 3. Провести учебную игру бхб.	Уметь командно играть	Оценить технику игры	Правила су
	Баскетбол	23. Баскетбол, ведение и передачи	Совершенство вание ЗУН № 23	1. Провести ОРУ типа зарядки с баскетбольными мячами. 2. Учить технике ведения правой и левой рукой. 3. Совершенствовать технику передач в движении к кольцу в паре.	Уметь выполнять ведение и передачи	Текущий
24. Баскетбол, броски по кольцу. Нормы ГТО.		Учетный № 24	1. Провести ОРУ типа зарядки с баскетбольными мячами. 2. Принять на оценку броски по кольцу. 3. Нормы ГТО.	Уметь выполнять броски	Броски: 5 из 6 – «5» 4 из 6 – «4» 3 из 6 – «3»	Поднимание
25. Баскетбол, действия		Совершенство вание	1. Провести ОРУ типа зарядки с баскетбольными мячами. 2.	Уметь нападать в игре и	Текущий	Приседани

	нападающих	ие ЗУН № 25	Совершенствовать технику действий двух нападающих против одного защитника. 3. Закрепить броски по кольцу.	защищаться		
	26. Баскетбол, учебно-тренировочная игра	Учетный № 26	1. Провести ОРУ типа зарядки с баскетбольными мячами. 2. Провести учебно-тренировочную игру с заданием в баскетбол. 3. Совершенствовать технику бросков по кольцу в прыжке.	Уметь командно играть в баскетбол	Оценить технику игры	Правила соревнования
	27. Баскетбол, учебная игра	Совершенствован ие ЗУН № 27	1. Провести ОРУ типа зарядки с баскетбольными мячами. 2. Совершенствовать технику упражнений и тактику игры, изученных на предыдущих уроках.	Уметь выполнять КУ	Текущий	Повторить с

## 2 четверть

Раздел программы	Тема урока	Тип урока, № урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности учащихся	Вид контроля
Гимнастика	1. Техника безопасности. Кувырок вперед.	Изучение нового материала № 28	1. Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. 2. Выполнение поворотов направо, налево в движении. 3. Девочки - учить равновесию на одной ноге, кувырок вперед в группировке. Мальчики - из упора присев стойке на голове.	Знать правила ТБ на уроках гимнастики.	Текущий
	2. Упражнения на бревне, длинный кувырок.	Изучение нового материала № 29	1. Познакомить с определением ЧСС после нагрузки. 2. Повторить комплекс упражнений в парах на сопротивление. 3. Девочки – соскок с колена махом назад с бревна и мост из положения стоя. Мальчики – учить длинному кувырку.	Уметь выполнять акробатические упражнения	Текущий
	3. Упражнения на бревне, длинный кувырок.	Учетный № 30	1. Повторить комплекс упражнений в парах на сопротивление. 2. Девочки – соскок с колена махом назад с бревна и мост из положения стоя. 3. Мальчики – учить длинному кувырку.	Уметь выполнять акробатические упражнения	Оценить технику выполнения
	4. Лазание по канату. Способы закаливания организма	Совершенствован ие ЗУН № 31	1. Совершенствовать повороты в движении. 2. Мальчики – лазание на руках по канату – повторить. Девочки – сед углом на бревне. 3. Повторить акробатическую комбинацию.	Уметь выполнять лазание по канату	Текущий
	5. Лазание по канату, наклон вперед.	Учетный № 32	1. Совершенствовать повороты в движении. 2. Мальчики – лазание на руках по канату – оценить. Девочки – сед углом на бревне. 3. КУ – наклон вперед сидя на полу.	Уметь выполнять КУ	Оценить правильность выполнения
	6. Аэробика, акробатические упражнения.	Совершенствован ие ЗУН № 33	1. Провести аэробику. 2. Мальчики – стойка на голове и руках силой из упора присев. Девочки – кувырок вперед с выпада вперед.	Уметь выполнять акробатические упражнения	Текущий
	7. Аэробика, акробатическое соединение - учет	Учетный № 34	1. Провести аэробику. 2. Совершенствовать акробатическое соединение. 3. Проверить на оценку акробатическую комбинацию.	Уметь выполнять акробатическую комбинацию	Оценить технику выполнения

Гимнастика	8. Аэробика, КУ – подтягивание, отжимание	Учетный № 35	1. Провести аэробику. 2. Совершенствовать акробатические упражнения. 3. КУ – подтягивание – мальчики, отжимание – девочки.	Уметь выполнять КУ	Мальчики: 9-7-5 Девочки: 12-10-8
	9. Переворот силой. Элементы единоборств	Изучение нового материала № 36	1. Повторить ОРУ с гимнастической палкой. 2. Мальчики - учить перевороту силой на низкой перекладине. Девочки – тренировка в поднимании туловища. 3. Перевод рывком и нырком под руку.	Уметь выполнять переворот силой	Текущий
	10. Техника подъема переворотом. Элементы единоборств	Учетный № 37	1. Повторить ОРУ с гимнастической палкой. 2. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). 3. Выполнение подъема переворота на технику. 4. Силовые упражнения единоборства в парах.	Уметь выполнять комбинацию на перекладине	Оценить технику выполнения
	11. Упражнения на перекладине. Элементы единоборств.	Изучение нового материала № 38	1. Учить перестроению из колонны 1 в 2,3,4 в движении. 2. Мальчики- учить размахиванию на высокой перекладине. Девочки – вис согнувшись, вис прогнувшись. 3. Перевороты скручиванием, перевороты забеганием и переходом.	Уметь выполнять упражнения на перекладине	Текущий
	12. Перестроения и упражнения на перекладине	Учетный № 39	1. Совершенствовать перестроение из колонны 1 в 2,3,4 в движении. 2. Мальчики - закрепить технику размахивания на высокой перекладине. Девочки – повторить упражнения на нижней жерди.	Уметь выполнять упражнения на перекладине	Оценить технику выполнения
	13. Техника опорного прыжка	Изучение нового материала № 40	1. Повторить строевые упражнения. 2. Учить технику опорного прыжка: мальчики – согнув ноги через козла, девочки - боком через коня.	Уметь выполнять опорный прыжок	Текущий
	14. Техника опорного прыжка, ритм. гимнастика	Совершенствование ЗУН № 41	1. Провести ритмическую гимнастику. 2. Совершенствование пройденных упражнений. 3. Закрепить технику опорного прыжка.	Уметь выполнять опорный прыжок	Текущий
	15. Опорный прыжок – учет, ритм. гимнастика	Учетный № 42	1. Провести ритмическую гимнастику. 2. Провести учет по технике выполнения опорного прыжка.	Уметь выполнять опорный прыжок	Оценить технику выполнения
	16. Гимнастическая полоса препятствий	Совершенствование ЗУН № 43	1. Повторить упражнения на гимнастической скамейке. 2. Провести гимнастическую полосу препятствий из 3-4 снарядов. 3. Повторить технику безопасности.	Уметь проходить полосу препятствий	Полоса из 3-4 снарядов
Бадминтон и туризм	17. Бадминтон – упражнения с воланом	Совершенствование ЗУН № 44	1. Провести ОРУ типа зарядки. 2. Упражнения «Школы мяча». 3. Закрепить упражнения с воланом, совершенствовать движение, производимое одновременно с отстукиванием волана.	Уметь отстукивать волан	Текущий
	18. Бадминтон – отстукивание волана	Учетный № 45	1. Провести ОРУ типа зарядки. 2. Совершенствовать упражнения с воланом, упражнения с ракеткой и воланом, отстукивание волана в заданную цель.	Уметь отстукивать волан	Оценить правильность выполнения
	19. Бадминтон – работа ракеткой	Совершенствование ЗУН, № 46	1. Провести ОРУ типа зарядки. 2. Совершенствовать упражнения с ракеткой и воланом. 3. Повторить движения с ракеткой по площадке. 4. Отработка ударов справа	Уметь отбивать волан ракеткой	Текущий

			через сетку и слева через сетку и подачу волана.		
	20. Туризм. Оздоровительные системы воспитания	Совершенствован ие ЗУН, № 47	1.Познакомить с основами туристической подготовки. 2. Преодоление препятствий с включением бега, лазания, прыжков.	Уметь проходить полосу препятствий	Текущий
	21. Туризм, разработка маршрута	Совершенствован ие ЗУН № 48	1.Разработка маршрута, распределение обязанностей. 2. Преодоление препятствий с включением гимнастических скамеек, каната. 3. Подвести итоги успеваемости и дать домашнее задание на каникулы.	Уметь разрабатывать маршрут	Текущий

### 3 четверть

Раздел программы	Тема урока	Тип урока, № урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности учащихся	Вид контроля
Лыжная подготовка	1.Одновременный одношажный ход	Совершенствован ие ЗУН № 49	1.ТБ на уроках лыжной подготовке и температурный режим. 2. Совершенствовать технику одновременного одношажного хода.	Знать правила ТБ на уроках лыжной подготовки	Текущий
	2. Техника одновременных ходов.	Совершенствован ие ЗУН № 50	1.Закрепить технику одновременного одношажного хода. 2. Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода.	Уметь выполнять ходы	Текущий
	3. Дистанция 1 км – учет	Учетный № 51	1. Совершенствовать технику пройденных ходов. 2. Пройти дистанцию 1 км на время.	Уметь выполнять КУ	Мальчики: 5,00-5,30-6,30 Девочки: 5,30-6,00-7,00
Лыжная подготовка	4. Попеременный двухшажный ход	Совершенствован ие ЗУН № 52	1. Закрепить технику одновременного двухшажного хода. 2. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.	Уметь выполнять ходы	Текущий
	5. Техника спусков и подъемов	Изучение нового материала № 53	1. Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах до 60 градусов елочкой и лесенкой. 2. Совершенствовать технику пройденных ходов. 3. Изучить торможение плугом.	Уметь выполнять подъемы и спуски	Текущий
	6. Торможение плугом	Учетный № 54	1.Закрепить технику подъемов на склонах. 2. Принять на оценку торможение плугом. 3. Совершенствовать технику спусков с поворотом.	Уметь выполнять торможение	Оценить технику выполнения
	7. Спуски с поворотом	Совершенствован ие ЗУН № 55	1.Совершенствовать технику спусков с поворотом. 2. Пройти дистанцию 2км с использованием изученных ходов.	Уметь выполнять спуски	Текущий
	8. Контрольная гонка 2 км	Учетный № 56	1.На учебном круге и на горках повторить ранее пройденные ходы, спуски и подъемы. 2. Контрольная гонка 2 км.	Уметь выполнять КУ	Мальчики: 11.30-12-13.3 Девочки: 12.30-13-14.0
	9. Повторные отрезки 2-3 x300м	Совершенствован ие ЗУН № 57	1.Развивать скоростную выносливость: повторные отрезки 2-3 раза по 300 м. 2. Пройти дистанцию 2 км со средней скоростью по пересеченной местности.	Уметь проходить дистанцию на скорость	Текущий
	10. КУ на дистанции 3 км Спортивная подготовка	Учетный № 58	1.Совершенствовать технику ходов на учебном круге. 2. Контрольный урок на дистанции 3 км.	Уметь выполнять КУ	Мальчики: 17.3-18.0-19.0 Девочки: 19.3-20.0-21.3
Плаван	11-12. Основные способы	Совершенствован ие ЗУН	1. Техника безопасности на воде, при плавании. 2. Освоение техники плавания кроля	Уметь применять упражнения на	Текущий

ие	плавания	№ 59-60	на спине и на груди. 2. Совершенствование двигательных способностей и выносливости. 3. Проплыть 50 м.	выносливость	
	13-14. Старты и повороты	Учетный № 61-62	1. Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей. 2. Закрепить технику плавания изученных способов. 3. Старты, повороты ныряние.	Уметь выполнять старты	Оценить технику старта
	15-16. Техника брасса	Совершенствован ие ЗУН № 63-64	1. Проплавание тренировочных дистанций одним из способов плавания. 2. Совершенствование техники плавания брассом. 3. Игры и развлечения на воде.	Уметь плавать брассом	Текущий
Пл ав ан ие	17-18. Плавание, зачет по технике	Учетный № 65-66	1. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. 2. Игры и развлечения на воде.	Уметь сочетать движение рук и ног	Оценить технику плавания
	19-20. Плавание, спасение утопающего	Совершенствован ие ЗУН № 67-68	1. Повторить способы освобождения от захватов тонущего. 2. Совершенствовать буксировку плывущего предмета. 3. Упражнения на выносливость.	Уметь транспортировать пострадавшего	Текущий
Сп ор ти вн ые иг ры	21. Волейбол – передачи мяча, баскетбол - передачи	Учетный № 69	1. Провести ОРУ с набивными мячами. 2. Баскетбол: повторить технику передач мяча в парах в движении. 3. Волейбол: повторить передачи сверху с переменной мест.	Уметь выполнять передачи	Текущий
	22. Ведение мяча от кольца к кольцу	Совершенствован ие ЗУН № 70	1. Провести ОРУ с набивными мячами. 2. Ведение мяча от кольца к кольцу. 3. Повторить технику передач мяча в парах в движении. 4. Опека игрока в зоне.	Уметь выполнять броски по кольцу	Текущий
	23. Действия игрока в защите - баскетбол	Совершенствован ие ЗУН № 71	1. Провести серию прыжков с гимнастической скакалкой. 2. Действия игрока в защите. 3. Опека игрока в зоне. 4. Учебная игра 3х3.	Уметь командно играть в баскетбол	Текущий
	24. Б – броски по кольцу, В – прием мяча.	Учетный № 72	1. Провести ОРУ с гимнастическими скакалками. 2. Баскетбол: совершенствовать технику броска по кольцу после ведения. 3. Волейбол: принять на оценку нижний прием мяча от стенки.	Уметь выполнять броски по кольцу	10 – «5» 8 – «4» 6 – «3»
	25. Прямая подача мяча - волейбол	Учетный № 73	1. Закрепить технику прямой нижней или верхней подачи мяча. 2. Принять на оценку подачу мяча по выбору. 3. Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола (прием и передача мяча).	Уметь выполнять нижнюю и верхнюю подачу	Из 5 подач: 5 – «5» 4 – «4» 3 – «3»
	26. Б – броски по кольцу, В – прием мяча снизу.	Совершенствован ие ЗУН № 74	1. Провести ОРУ в парах на сопротивление. 2. Баскетбол: совершенствовать технику броска по кольцу после передачи. 3. Волейбол: совершенствовать прием мяча снизу после подачи.	Уметь выполнять броски по кольцу	Текущий
	27. Баскетбол - действия нападающих	Совершенствован ие ЗУН № 75	1. Провести упражнения в парах на сопротивление. 2. Совершенствовать технику действий двух нападающих против одного защитника.	Уметь играть в защите	Текущий
	28. Штрафной бросок по кольцу	Учетный № 76	1. Провести ОРУ с набивными мячами. 2. Ведение мяча от кольца к кольцу. 3. Совершенствовать технику штрафного броска по кольцу. 4. Принять на оценку броски по кольцу.	Уметь выполнять броски по кольцу	Из 6 бросков: 5 – «5» 4 – «4» 3 – «3»

Бадминтон	29. Бадминтон отработка ударов	Совершенствован ие ЗУН № 77	1.Провести ОРУ с гимнастическими скакалками. 2. Отработка ударов слева и справа через сетку. 3. Совершенствовать технику и тактику спортивной игры.	Уметь играть в бадминтон	Текущий
	30. Бадминтон, учебная игра, отработка ударов	Учетный № 78	1.Провести ОРУ с гимнастическими скакалками. 2. Совершенствовать технику и тактику игры в бадминтон, закрепить удар ракеткой.	Уметь играть в бадминтон	Оценить правильность выполнения
	31. Бадминтон, тренировочная игра с заданием	Совершенствован ие ЗУН № 79	1.Совершенствовать умение разрабатывать маршрут и готовить снаряжение. 2.Совершенствовать технику и тактику игры в бадминтон. 3. Подвести итоги 3 четверти и дать задание на каникулы.	Уметь применять тактику игры	Текущий

#### 4 четверть

Раздел программы	Тема урока	Тип урока, № урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности учащихся	Вид контроля
Футбол	1. Футбол, ведение и передача	Совершенствован ие ЗУН № 80	Повторить технику безопасности на уроках ФК. 1.Провести ОРУ типа зарядки. 2. Совершенствовать технику ведения и остановки мяча подошвой. 3. Провести эстафеты с элементами футбола.	Уметь правильно вести и останавливать мяч	Текущий
	2. Футбол, удары по мячу в движении	Совершенствован ие ЗУН № 81	1.Провести ОРУ типа зарядки. 2. Совершенствовать технику ударов по мячу в движении носком. 3. Совершенствовать технику ведения и остановки мяча подошвой.	Уметь правильно бить по мячу	Текущий
	3. Футбол, удар по воротам. Контроль физической нагрузки	Учетный № 82	1.Провести ОРУ типа зарядки. 2. Провести учет по технике удара мяча по воротам. 3. Совершенствовать элементы, пройденные на предыдущих уроках. 4. Провести теорию по физической нагрузке.	Уметь бить по воротам	Из 6 ударов: 5 – «5» 4 – «4» 3 – «3»
	4. Футбол, учебная игра	Совершенствован ие ЗУН № 83	1.Провести ОРУ типа зарядки. 2. Закрепить ранее изученные элементы. 3. Провести учебно-тренировочную игру.	Уметь командно играть	Текущий
Волейбол Спортивные игры	5. Волейбол, передача мяча через сетку	Учетный № 84	1.Перестроение в две и три шеренги, две и три колонны. 2. Провести ОРУ в кругу. 3. Провести учет по передачи мяча через сетку.	Уметь выполнять передачу мяча	25 – «5» 20 – «4» 15 – «3»
	6. Волейбол, верхняя подача мяча	Совершенствован ие ЗУН № 85	1.Совершенствовать повороты направо и налево в движении. 2. Провести ОРУ в кругу. 3. Совершенствовать верхнюю прямую подачу мяча.	Уметь выполнять подачу мяча	Текущий
	7. Волейбол, учебная игра	Учетный № 86	1.Провести интенсивный комплекс упражнений типа зарядки. 2. Совершенствовать технику передач мяча в движении парами. 3. Провести учебную игру.	Уметь командно играть	Оценить лучших игроков
	8. Волейбол, нападающий удар	Совершенствован ие ЗУН № 87	1.Провести интенсивный комплекс упражнений типа зарядки. 2. Учить технику нападающего удара в парах или тройках. 3. Повторить технику приема мяча от сетки.	Уметь выполнять нападающий удар	Текущий

	9. Волейбол, передачи через сетку	Совершенствован ие ЗУН № 88	1.Провести интенсивный комплекс упражнений типа зарядки. 2. Повторить технику передачи мяча из зоны 1,6,5 в зону 3.3. Закрепить передачи сверху через сетку.	Уметь выполнять передачи	Текущий
Баскетбол	10. Баскетбол - ведение и передача мяча	Совершенствован ие ЗУН № 89	1.Провести интенсивный комплекс упражнений типа зарядки. 2. Совершенствовать технику передач мяча в движении парами.	Уметь выполнять ведение	Текущий
	11. Баскетбол - передачи в движении	Учетный № 90	1.Провести интенсивный комплекс упражнений типа зарядки. 2. Совершенствовать технику передач в движении к кольцу в паре. Учить броску по кольцу в прыжке.	Уметь выполнять броски по кольцу	Текущий
	12. Баскетбол - броски по кольцу. Правила соревнований	Изучение нового материала № 91	1.Провести интенсивный комплекс упражнений типа зарядки. Учить выполнять бросок по кольцу в прыжке. Совершенствовать технику передач в движении к кольцу в паре.	Уметь выполнять броски по кольцу	Текущий
	13. Баскетбол - действия нападающих	Совершенствован ие ЗУН № 92	1.Провести упражнения в парах на сопротивление. 2. Совершенствовать технику действий двух нападающих против одного защитника.	Уметь играть в защите	Текущий
	14. Учебно-тренировочная игра	Учетный № 93	1.Провести упражнения в парах на сопротивление. 2. Провести учебно-тренировочные игры с заданием в волейбол и баскетбол 5x5.	Уметь командно играть	Оценить лучших игроков
Легкая атлетика	15. Бег 30 м, эстафетный бег	Совершенствован ие ЗУН № 94	1.Провести специально беговые упражнения. 2. Провести учет умений в беге на 60 м с низкого старта. 3. Провести игру перетягивание палки.	Уметь выполнять КУ	Текущий
	16. Прыжок в длину с разбега	Учетный № 95	1.Провести ОРУ в движении по кругу и специально беговые упражнения. 2. Принять на оценку технику прыжка в длину с разбега согнув ноги. 3. Провести игру «Мяч в воздухе».	Уметь подбирать разбег в прыжках в длину	Мальчики 410-370-310 Девочки 330-310-260
	17. Бег 60 м с низкого старта	Учетный № 96	1.Провести бег 60 м с низкого старта на результат. 2. Совершенствовать стартовый разгон. 3. Провести игру «Мяч в воздухе».	Уметь выполнять КУ	Мальчики 8,8-9,7-10,5 Девочки 9,8-10,2-10,8
	18. Метание мяча на дальность	Совершенствован ие ЗУН, № 97	1.Провести ОРУ в движении по кругу. 2.Совершенствовать прыжок в длину с разбега. 3. Закрепить метание мяча на дальность. 4. Провести игру пионербол.	Уметь подбирать разбег в метании мяча	Текущий
	19. Метание мяча - учет	Учетный № 98	1. Провести специальные беговые упражнения. 2. Оценить метание мяча на дальность, совершенствовать прыжок в длину с места. 3. Провести эстафеты с этапом до 50 м.	Уметь выполнять КУ	Мальчики 42-37-28 Девочки 27-21-17
	20. Контроль за двигательной активностью	Совершенствован ие ЗУН № 99	1. Провести специальные беговые упражнения. 2. Провести бег «километры здоровья». 3. Челночный бег 4x9.	Уметь пробегать длинные дистанции	Текущий
	21. Прыжок в длину с места -учет	Учетный № 100	1.Провести ОРУ типа зарядки, специальные прыжковые упражнения. 2. Провести учет умений по прыжкам в длину с места.	Уметь выполнять КУ	Мальчики 213-174-151 Девочки 180-160-140
Туризм	22. Туризм	Совершенствован ие ЗУН	1.Провести ОРУ типа зарядки. 2. Закрепить разработку маршрута, повторить распределение	Уметь проходить эстафету	Текущий

		№ 101	обязанностей. 3. Провести эстафету туриста.		
	23. Туризм	Совершенство ние ЗУН № 102	1.Закрепить знания о групповом снаряжении. 2.Провести полосу препятствий с преодолением горизонтальных препятствий. 3. Подвести итог учебному году и дать индивидуальные задания на летние каникулы.	Уметь проходить полосу препятствий	Текущий