

**Муниципальное общеобразовательное учреждение -  
средняя общеобразовательная школа № 1  
имени 397-й Сарпненской дивизии города Аткарска Саратовской области  
(МОУ- СОШ № 1 г. Аткарска)**

412420, Саратовская область, г. Аткарск, ул. Ленина, д.116, тел/факс.: 8(845-52) 3-15-57 E-mail: atkschool1@mail.ru  
ОКПО 36222414 ОГРН 1026401379531 ИНН 6438901666 КПП 643801001

РАССМОТРЕНА

на заседании профессионального  
сообщества учителей  
эстетического направления  
МОУ-СОШ № 1 г. Аткарска  
протокол от 27.08.2020 № 1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по учебно-воспитательной  
работе

 И.В. Салимзянова

27.08.2020

УТВЕРЖДЕНО

приказом МОУ-СОШ № 1  
г. Аткарска  
от 28.08.2020 № 84-о



**Рабочая программа учебного предмета  
«Физическая культура»  
основного общего образования  
учителя 1 квалификационной категории  
Черного Дмитрия Андреевича**

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол от 28.08.2020 №1

**Рабочая программа**  
**по физической культуре**  
**5-9 класс**

**Пояснительная записка**

Модернизация системы российского образования потребовала перестройки процесса физического воспитания учащихся.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Установка на всестороннее развитие личности предполагает: овладение школьниками основ физической культуры, слагаемыми которых является: крепкое здоровье хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знание и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно- оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа собственного профессионального совершенствования требует принципиального отношения к своим профессиональным обязанностям, мобилизации собственных познавательных и творческих возможностей, а также дополнительного освоения новых педагогических технологий, современных технических средств и компьютерного обеспечения учебно-воспитательного процесса, новых форм и средств общения и взаимодействия с учащимися.

Малоконтактная школа призвана выполнять образовательную функцию и заботиться о сохранении и укреплении здоровья учащихся. Именно здоровье подрастающего поколения в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является актуальной проблемой и предметом первоочередной важности.

Малая наполняемость класса выступает как условие увеличения общей и моторной плотности урока, возможности широкого использования индивидуального и личностно-ориентированного подхода в обучении.

Основной проблемой занятий игровыми видами спорта в малоконтактной школе является невозможность на практике овладеть учащимися в полной мере навыками игры в баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон и т.д. ввиду именно их малочисленности в классе.

Если на занятиях присутствуют от 2 до 5 учащихся, то довольно трудно объяснить им схему перехода на площадке при игре в волейбол или основы зонной защиты в баскетболе. В этом возможно могут помочь использование информационно-коммуникационных технологий. Но сразу возникает проблема оснащенности школы компьютерными технологиями, особенно в спортивном зале.

Возможен вариант - проводить соревнования по спортивным играм смешанными (мальчики + девочки) командами, или проводить соревнования по элементам спортивных игр (стритбол). Подготовка к такому роду соревнованиям вполне доступна на уроках физической культуры.

В таких условиях учитель должен уметь быстро и четко перестраиваться на работу с разными классами. Его задача - уметь так распределять свое внимание и время, чтобы он сам успевал объяснить новый материал обоим классам и чтобы ученики его поняли, а также не оставались без работы в то время, когда он занят другим классом.

Можно использовать комбинированный тип урока, потому что в его структуре присутствует большой объем самостоятельной работы в виде занятий с различными упражнениями. Пока учитель объясняет материал одному классу, другой класс в это время выполняет небольшую самостоятельную работу, а потом наоборот.

Особенности такой самостоятельной работы заключаются в том, что она не требует внимания учителя и выполняется учениками самостоятельно. А комбинированный урок помогает в течение одного занятия сделать несколько переходов от работы с учителем к самостоятельным занятиям и обратно.

На основании "Приказа Министерства образования РФ от 12 августа 2002г. №13-51-99/14" был введен 3 час в неделю за счет часов регионального компонента Базисного учебного плана общегосударственных учреждений РФ, утвержденного приказом Минобразования России от 09.02.98г. №322 и экспериментального Базисного учебного плана общеобразовательных учреждений РФ, утвержденного приказом Минобразования от 06.03.2001г. №834.

Три часа в неделю обеспечивают достижение следующих основных задач:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому уровню;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями; сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитания нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Третий час физической культуры содействует сохранению и укреплению физического и психического здоровья школьников средствами физической культуры и спорта, позволяет более гибко и эффективно использовать специфику регионального компонента, учесть климатогеографические, этнические и социально-экономические особенности региона, использовать 3-й час необходимо для освоения навыков игры в бадминтон.

Согласно Федеральному базисному учебному плану для занятий бадминтоном в 5-9 классах в программе по физической культуре отводится 1 урок в неделю, что составляет в целом 35 часов в учебном году.

Меры безопасности на уроках бадминтона необходимо соблюдать в соответствии нормативными требованиями по организации учебно-тренировочного процесса и возрастными особенностями занимающихся.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные внешкольные формы занятий физическими упражнениями спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка. Его самоопределения. В основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи демократизации, гуманизации, личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способом творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий в будущей жизни.

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, чем бы ни хотел молодой человек заниматься в будущем.

Базовый компонент, иначе называется ядром, составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Занятия бадминтоном позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают силу, выносливость, координацию действия, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества. Бадминтон развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своем теле на площадке.

Содержание данной программы способствует расширению знаний и умений по физической культуре, обеспечивает физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной

составляющей.

**Примерное распределение учебного времени  
на различные виды программного материала  
(сетка часов)  
при трехразовых занятиях в неделю.**

№	Разделы программы	Количество уроков				
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1.	Основы знаний	В процессе уроков				
2.	Легкая атлетика	20 часов	20 часов	20 часов	20 часов	20 часов
3.	Гимнастика	12 часов	12 часов	12 часов	12 часов	14 часов
4.	Волейбол	12 часов	12 часов	12 часов	12 часов	14 часов
5.	Баскетбол	15 часов	15 часов	15 часов	15 часов	12 часов
6.	Лыжная подготовка	11 часов	11 часов	11 часов	11 часов	8 часов
	<b>ИТОГО:</b>	<b>70 часов</b>	<b>70 часов</b>	<b>70 часов</b>	<b>70 часов</b>	<b>68 часа</b>

**Содержание программы.**

**Принципы обучения в каждом классе.**

**5 класс:** Делается упор на обучение технике различных программных упражнений.  
В деталях разучивание техники.

**6 класс:** Обучение школьников достаточно сложным упражнениям.  
Большое внимание уделяется на закрепление изученного материала.  
Ознакомление с правилами соревнований.

**7 класс:** Самое ответственное время в овладении техникой программных упражнений.

Повторение ранее изученных упражнений (навыков).

**8 - 9 класс:** Уроки в основном носят тренировочный характер.

### **Легкая атлетика.**

#### **5 класс.**

Бег: техника низкого старта, положение при командах: "На старт!", "Внимание!", "Марш!".

Бег 30м. и 60м. с низкого старта. Бег 500м., 100м., 2000м. с высокого старта.

Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег.

Прыжки: прыжки с поворотами и в группировке;  
опорные прыжки.

Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"  
(под углом 30-40 градусов).

Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" и "в шаге".

Фиксация правильного выполнения всех фаз прыжка.

Метание: метание малого мяча способом "из-за спины через плечо"  
с разбега (четыре простых, четыре скрестных шага) на дальность.

#### **6 класс.**

Бег: бег по виражу. Несинхронная работа рук и ног по команде "Марш!",  
с низкого старта. Бег 60м. на время. Бег 500м.; 1000м. с высокого старта.

Без учета времени 2000 метров.

Прыжки: прыжки в высоту с разбега способом (перешагивание)  
на максимальный результат.

Прыжки в длину с разбега способами "согнув ноги" и "шаге" на максимальный результат.

Метание: положение "натянутого лука" в финальном усилии при метании малого мяча. Метание малого мяча на дальность с разбега в цель из положения лежа.

Метание малого мяча с разбега на дальность.

### **7 класс.**

Бег: смена скорости во время бега на длинные дистанции.

Бег 60м., 1500м., 2000м. Преодоление во время бега препятствий с опорой и без опоры. Старт из положения лежа.

Бег с переменной скоростью 3000м.

Прыжки: прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги"- движения рук и ног в полете.

Прыжки в длину с разбега способом "прогнувшись".

Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"- переход планки и уход от планки.

Прыжки в высоту с разбега способом "перекидной".

Прыжки в высоту и длину с разбега на максимальный результат. Подбор индивидуального разбега.

Метание: метание малого мяча со скачком (в финальном усилии).

Метание малого мяча на дальность с разбега, в цель из положения лежа.

Метание малого мяча на дальность и в цель

(горизонтальную, вертикальную, движущуюся по коридору).

Кроссовая подготовка: бег по пересеченной местности до 4000м.

Развитие двигательных качеств. Кросс 3000м. (с учетом времени).

### **8 класс**

Бег: совершенствование техники легкоатлетических упражнений.

Бег с переменной скоростью до 3000м. Старт из положения лежа.

Развитие двигательных качеств. Преодоление полосы препятствий.

Прыжки: прыжки с разбега в высоту способом "перешагивание";  
способом "перекидной"; прыжки в длину способом "согнув ноги"-  
подбор индивидуального разбега.

Метание: метание малого мяча по движущейся цели.

Преодоление небольших вертикальных (без опоры) и горизонтальных препятствий.

Кроссовая подготовка: бег по пересеченной местности

до 4000м. Кросс 2000 - 3000м. с учетом времени.

### **9 класс**

Бег: бег до 4000м. Совершенствование техники легкоатлетических упражнений. Развитие двигательных качеств.

Бег по повороту.

Передача эстафеты.

Преодоление полосы препятствий

(бег 10м., барьер высотой 80см., бег 10м., ров 2,5м., бревно 5м., бег 10м., забор 2м., лабиринт).

Прыжки: прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание" способом "перекидной» и в длину с разбега способом "согнув ноги" на максимальный результат.

Метание: метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10м. в цель вертикальную и горизонтальную.

Метание гранаты из разных исходных положений.

Сдача учебных нормативов и нормативов комплексов БГТО и ГТО.

Кроссовая подготовка бег по пересеченной местности до 6000м.

Повторный бег. Переменный бег. Развитие скоростной, специальной и общей выносливости.

Кросс 2000 -3000м. с учетом времени.

### **Гимнастика.**

#### **5 класс**

Строевые упражнения: расчет по порядку; перестроение из полной шеренги уступами; из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.

Акробатические упражнения: кувырок назад, вперед; кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках; "мост".

Лазанье: лазанье по канату в три приема; перелезание через препятствия; ходьба по бревну.

Висы и упоры: на гимнастической стенке, бревне, перекладине.

Прыжки: прыжки через гимнастический козел (ноги врозь).

### **6 класс**

Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;

Из колонны по одному и четыре в колонну по одному разведением и слиянием.

Комплексы утренней гимнастики с предметами и без предметов.

Акробатические упражнения: мальчики - кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами; девочки- кувырок назад в полушпагат.

Лазанье: лазанье по канату в три приема; упражнения в равновесии (на бревне)- пробежка; прыжки на одной ноге; расхождение при встрече.

Висы и упоры – мальчики - подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висячем положении; махом назад соскок;

Девочки - махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.

Опорные прыжки- мальчики - прыжок согнув ноги

(козел в ширину, высота 110-115см.).

Девочки - прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110см.).

### **7 класс.**

Строевые упражнения: строевой шаг; размыкание и смыкание на месте.

Акробатические упражнения: (мальчики)- кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами; кувырок назад; два кувырка вперед.

(девочки)- кувырок назад в полушпагат; кувырок вперед в стойку "березка".

Лазанье: лазанье по канату в три приема; лазанье по канату в два приема; лазанье по гимнастической скамейке с наклоном 90 градусов; упражнения в равновесии (на бревне) - пробежка; прыжки на одной ноге; расхождение при встрече.

Висы и упоры: (мальчики) махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедро соскок с поворотом.

(девочки) - наскоки прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа, вис присев.

Опорные прыжки: (мальчики)- прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 110-115см).

Девочки - прыжок, ноги врозь (козел в ширину, высота 105 - 110см).

## **8 класс.**

Строевые упражнения: выполнение команд: "Пол оборота направо!", "Пол оборота на лево!", "Короче шаг!", "Пол шага!", "Полный шаг!".

Акробатика: (мальчики)- кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами.

(девочки)- кувырок назад в "полу шпагат", "березка".

Лазанье: лазанье по канату в два приема; лазанье без ног; лазанье по гимнастической скамейке с наклоном в 90 градусов.

Висы и упоры: (мальчики) подъем переворотом в упор толчком двумя ногами; передвижение в висе; махом назад соскок.

(девочки)- махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.

Упражнение в равновесии: (на бревне) - пробежка, прыжки на одной ноге, расхождение при встрече.

Опорные прыжки: (козел в ширину, высота 110см). Козел в длину.

(мальчики)- (конь в длину) прыжок, согнув ноги;

(девочки) - (конь в ширину, высота 100см) согнув ноги. Ритмическая гимнастика.

## **9 класс.**

Строевые упражнения: команда "Прямо!", повороты в движении направо, налево.

Акробатика: (мальчики) кувырок назад в упор стоя ноги врозь, кувырок вперед и назад; длинный кувырок, стойка на голове и руках;

(девочки) - "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырок вперед и назад.

Лазанье: в висе на руках и ногах по горизонтальному канату на скорость (мальчики).

Висы и упоры: (мальчики)- из виса на подколенках через стойку на руках спускание в упор присев; подъем завесом вне;

(девочки)- из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на верхней жерди.

Упражнения в равновесии: (на бревне) шаги полки, ходьба с взмахом ног, соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну.

Опорные прыжки: (мальчики) - прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см). Прыжок ноги врозь (конь).

(девочки)- прыжки боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 110см).

## **Лыжная подготовка**

### **5 класс.**

Одновременный бесшажный ход. Спуски с пологих склонов с прохождением ворот из лыжных палок. Одновременный одношажный и двухшажный ходы. Повороты на месте махом. Игры на лыжах. Прохождение дистанции до 3 км.

### **6 класс.**

Попеременный двухшажный ход, попеременный четырехшажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин. Игры на лыжах. Полуконьковый ход. Прохождение дистанции до 4 км.

### **7 класс.**

Полуконьковый и коньковый ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление контруклона. Прохождение зачетных дистанций на время.

### **8 класс.**

Совершенствование техники лыжных ходов. Лыжные эстафеты. Элементы тактики бега на лыжах. Развитие двигательных качеств. Прохождение зачетных дистанций на время.

### **9 класс.**

Совершенствование техники лыжных ходов. Тактика бега на лыжах. развитие двигательных качеств. Прохождение зачетных дистанций на время. Сдача нормативов комплексов БГТО; ГТО.

## **Баскетбол**

### **5 класс.**

Повороты на месте. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в движении после ловли. Правила игры. Мини-баскетбол.

### **6 класс.**

Передача мяча в движении после двух шагов в прыжке толчком одной рукой. передача мяча при встречном движении и с отскоком от пола. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Ведение мяча шагом и бегом правой и левой рукой. не глядя на мяч. Игра в защите, опека игрока. Двухсторонняя игра.

### **7 класс.**

Ведение мяча попеременно правой и левой рукой. Передача мяча в движении. Нападение быстрым прорывом. Персональная защита. Двухсторонняя игра.

**8 класс.**

Броски мяча одной рукой от плеча с места, в движении, в прыжке, сверху крюком, одной рукой снизу. Ловля мяча после отскока от щита. Финты. Двухсторонняя игра.

**9 класс.**

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Совершенствование ранее изученных приемов игры. Двухсторонняя игра.

**Волейбол**

**5 класс.**

Передача мяча снизу двумя руками на месте. Стойка игрока. Передача мяча сверху над собой. Передача мяча после перемещения. Нижняя прямая подача.

**6 класс.**

Перемещение в стойке приставными шагами. Передача мяча после перемещения вперед. передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача с расстояния.

**7 класс.**

Верхняя передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками с места. Прием мяча на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Выбор и способы отбивания мяча через сетку.

**8 класс.**

Верхняя боковая подача мяча. Передача мяча после перемещения. Прием мяча нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения. Выбор и способы отбивания мяча через сетку.

**9 класс.**

Передача мяча из глубины площадки к сетке. Прием мяча сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Прием мяча снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руку и перекатом на грудь.

**Уровень развития физической культуры учащихся 5 - 9 классов.**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета "физическая культура" учащихся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

### **Знать**

-основы истории развития физической культуры в России.

-особенности развития избранного вида спорта.

-педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью.

-биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья.

-физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды.

-возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой.

-психофункциональные особенности собственного организма.

-индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышение физической подготовленности.

-способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования. Принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок.

-правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

### **Уметь**

-технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их.

-вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений.

-организовывать и проводить самостоятельные занятия.

-уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

-составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки.

**Авторы: А.П. Матвеев**

Рецензенты: начальник УМО Центра организационного обеспечения физического воспитания Департамента образования Москвы, кандидат педагогических наук Н.И.Назаркина; методист по физической культуре Западного административного округа Москвы, заслуженный учитель Российской Федерации Н.Н.Назарова; профессор Российского государственного университета физической культуры, доктор педагогических наук Ю.Г.Травин.

**ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ВОСПИТАНИЯ.**

1. Формировать товарищеские, доброжелательные отношения в коллективе, руководствуясь правилами для учащихся; стремление быть честным, справедливым.
2. Расширять содержание коллективных и индивидуальных поручений с целью сплочения детей, понимание ответственности за свои поступки перед родителями, учителями, товарищами.
3. Закреплять навыки сознательного отношения к учебному труду, развивать умения сознательно работать с книгой.
4. Воспитывать самостоятельное отношение к выполнению учебных заданий, развивать любознательность, интерес к учению.
5. Развивать интерес к спортивным занятиям, физическим упражнениям с целью укрепления здоровья.
6. Формировать представление о труде, уважение к людям труда всех профессий. Умение трудиться в коллективе, бережно относиться к результатам труда, к своим и чужим вещам, школьному имуществу.
7. Развивать стремление учиться охранять зеленые насаждения, зверей, птиц, озеленять свой класс, школу, поселок.
8. Формировать у учащихся умения оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья, безопасно вести в чрезвычайных ситуациях, правильно использовать индивидуальные и коллективные средства защиты, умело оказывать первую медицинскую помощь.

**Календарное тематическое планирование 5 класс**

№	Дата		Содержание урока	Кол-во часов	Универсальные учебные действия	Оборудование
	план	факт				
<b>Лёгкая атлетика 20 часов</b>						
1			Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1	<p>П.: осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; ориентироваться в разнообразии беговых упражнений и в специальных эстафетах, развивающих скоростные качества.</p> <p>К.: слушать и слышать учителя и друг друга; соблюдать правила речевого поведения.</p> <p>Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p>	Свисток, секундомер, плакат, мультимедийное пособие.
2			Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3x10 м	1	<p>П.: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.</p> <p>К.: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.</p> <p>Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; оценивать</p>	Свисток, секундомер, стойки.

					результаты своей работы.	
3			Тестирование бега на 60 м и 300 м	1	<p>П.: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.</p> <p>К.: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; оценивать результаты своей работы.</p>	Свисток, секундомер, стойки.
4			Техника старта с опорой на одну руку	1	<p>П.: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания.</p> <p>К.: слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе.</p> <p>Р.: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p>	Свисток, секундомер, стойки.
5			Техника метания мяча на дальность	1	<p>П.: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выполнять учебно-познавательные действия.</p> <p>К.: сохранять доброжелательное отношение к товарищам и учителю; адекватно реагировать на замечания; корректировать свои действия.</p> <p>Р.: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; контролировать свою деятельность по результатам.</p>	Свисток, секундомер, стойки, малый мяч
6			Тестирование метания мяча на дальность	1	<p>П.: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.</p> <p>К.: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.</p> <p>Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою</p>	Свисток, секундомер, стойки, малый мяч.

					способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	
7			Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1	<p>П.: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы.</p> <p>К.: управлять поведением партнера; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p>Р.: контролировать свою деятельность по результатам; осуществлять действия по образцу и заданному правилу.</p>	Свисток, секундомер, стойки, рулетка.
8			Техника прыжка в длину с разбега	1	<p>П.: выполнять учебно-познавательные действия; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выделять познавательную цель.</p> <p>К.: слушать и слышать учителя и друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p>Р.: проектировать траектории развития через включения новые виды деятельности и формы сотрудничества; формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т.е. формировать операционный опыт.</p>	Свисток, секундомер, стойки, рулетка.
9			Тестирование прыжка в длину с разбега	1	<p>П.: формировать устойчивую мотивацию к исследовательской деятельности; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.</p> <p>К.: понимать мысли чувства, стремление и желание окружающих, их внутренний мир в целом; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.</p> <p>Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности.</p>	Свисток, секундомер, стойки, рулетка.
10			Равномерный бег. Развитие выносливости.	1	<p>П.: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выполнять учебно-познавательные действия; ставить и формулировать проблемы.</p>	Свисток, секундомер, стойки.

					<p>К.: слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Р.: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т.е. формировать операционный опыт; осуществлять действия по образцу и заданному правилу.</p>	
11			Равномерный бег. Развитие выносливости.	1	<p>П.: ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы.</p> <p>К.: слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Р.: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т.е. формировать операционный опыт; осуществлять действия по образцу и заданному правилу.</p>	Свисток, секундомер, стойки.
12			Тестирование бега на 1000 м	1	<p>П.: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.</p> <p>К.: понимать мысли чувства, стремление и желание окружающих, их внутренний мир в целом; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.</p> <p>Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности.</p>	Свисток, секундомер, стойки.
13			Тестирование прыжка в длину с места	1	<p>П.: ставить и формулировать проблемы; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.</p> <p>К.: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; адекватно понимать оценку взрослого.</p>	Свисток, секундомер, стойки, рулетка.

14			Броски малого мяча на точность	1	<p>П.: осознавать познавательную задачу; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы.</p> <p>К.: слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Р.: определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности; контролировать свою деятельность по результату.</p>	Свисток, секундомер, стойки, малый мяч.
15			Броски малого мяча на точность	1	<p>П.: проявлять индивидуальные творческие способности; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.</p> <p>К.: слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Р.: определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности; контролировать свою деятельность по результату.</p>	Свисток, секундомер, стойки, малый мяч
16			Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	1	<p>П.: ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>К.: устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p>Р.: контролировать свою деятельность по результату; видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p>	Свисток, секундомер, стойки, планка.
17			Прыжок в высоту способом «перешагиванием»	1	<p>П.: ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы.</p> <p>К.: устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; представлять конкретное</p>	Свисток, секундомер, стойки, планка.

					<p>содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p>Р.: контролировать свою деятельность по результату; видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p>	
18			Контрольный урок на тему «Прыжки в высоту способом «перешагиванием»»	1	<p>П.: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.</p> <p>К.: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; владеть монологической и дидактической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.</p> <p>Р.: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т.е. формировать операционный опыт (учебных знаний и умений); адекватно принимать оценку взрослого и сверстника.</p>	Свисток, секундомер, стойки, планка
19			Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	1	<p>П.: добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.</p> <p>К.: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности.</p>	Свисток, секундомер, стойки.
20			Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	1	<p>П.: формировать положительное отношение к процессу познания; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы.</p> <p>К.: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p>	Свисток, секундомер, стойки.

					Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности.	
<b>Спортивные игры (7ч)</b>						
21			Техника ведения мяча ногами	1	<p>П.: ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.</p> <p>К.: слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.</p> <p>Р.: контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель.</p>	Мячи, стойки, свисток, секундомер.
22			Техника передач мяча ногами	1	<p>П.: осознавать познавательную задачу; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; перерабатывать полученную информацию.</p> <p>К.: слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.</p> <p>Р.: контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель.</p>	Мячи, стойки, свисток, секундомер.
23			Техника удара по катящемуся мячу ногой	1	<p>П.: выполнять учебно-познавательные действия; добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.</p> <p>К.: слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.</p> <p>Р.: контролировать свою деятельность по результату; осуществлять</p>	Мячи, стойки, свисток, секундомер.

					действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель.	
24			Жонглирование мячом ногами	1	<p>П.: осознавать поставленную задачу; добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; перерабатывать полученную информацию.</p> <p>К.: слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.</p> <p>Р.: контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель.</p>	Мячи, стойки, свисток, секундомер.
25			Спортивная игра «Футбол»	1	<p>П.: ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>К.: слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p>Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; проектировать траектории развития через включения новые виды деятельности и формы сотрудничества.</p>	Мячи, стойки, свисток, секундомер.
26			Спортивная игра «Футбол»	1	<p>П.: выполнять учебно-познавательные действия; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>К.: слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p>	Мячи, стойки, свисток, секундомер.

					Р.: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию; контролировать свою деятельность по результату.	
27			Спортивная игра «Футбол»	1	<p>П.: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.</p> <p>К.: слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владеть монологической и дидактической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.</p> <p>Р.: определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности; адекватно принимать оценку взрослого и сверстника; осуществлять итоговый и пошаговый контроль.</p>	Мячи, стойки, свисток, секундомер.
<b>Гимнастика с элементами акробатики (16ч)</b>						
28			Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой	1	<p>П.: осознавать поставленную задачу; применять полученные знания на практике; ориентироваться в разнообразии акробатических элементов и специальных гимнастических эстафетах, развивающих скоростные и координационные качества.</p> <p>К.: слушать и слышать учителя; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки работы в группе.</p> <p>Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p>	Свисток, секундомер, плакат, мультимедийное пособие.
29			Строевые упражнения и акробатические комбинации	1	<p>П.: ставить и формулировать проблемы; высказывать предложения; делать обобщения и выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.</p> <p>К.: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p>	Свисток, секундомер, гимнастические коврики, маты.

					Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; контролировать свою деятельность по результату.	
30			Организующие команды и приемы. Кувырок вперед в группировке.	1	<p>П.: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>К.: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; контролировать свою деятельность по результату; сохранять заданную цель.</p>	Свисток, секундомер, гимнастические коврики, маты, бревно, перекладина.
31			Организующие команды и приемы. Кувырок вперед в группировке.	1	<p>П.: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; высказывать предложения; делать обобщения и выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.</p> <p>К.: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; контролировать свою деятельность по результату; сохранять заданную цель.</p>	Свисток, секундомер, гимнастические коврики, маты, бревно, перекладина.
32			Кувырок назад в группировке.	1	<p>П.: ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы.</p> <p>К.: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою</p>	Свисток, секундомер, гимнастические коврики, маты, бревно, перекладина.

					способность к преодолению препятствий и самокоррекции; контролировать свою деятельность по результату; сохранять заданную цель.	
33			Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев.	1	<p>П.: добывать новые знания; получать информацию от учителя и из учебников.</p> <p>К.: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p>Р.: определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности; проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.</p>	Свисток, секундомер, гимнастические коврики, маты, брусья.
34			Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев.	1	<p>П.: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>К.: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p>Р.: определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности; проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.</p>	Свисток, секундомер, гимнастические коврики, маты, брусья.
35			Два кувырка вперед в группировке.	1	<p>П.: ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.</p> <p>К.: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p>Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; определять</p>	Свисток, секундомер, гимнастические коврики, маты, брусья.

					новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности; проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.	
36			Два кувырка вперед в группировке.	1	<p>П.: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы.</p> <p>К.: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p>Р.: определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности; проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.</p>	Свисток, секундомер, гимнастические коврики, маты, брусья.
37			Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	1	<p>П.: ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы.</p> <p>К.: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p>Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения; свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности; проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.</p>	Свисток, секундомер, гимнастические коврики, маты, брусья.
38			Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	1	<p>П.: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.</p> <p>К.: слушать и слышать учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владеть монологической и дидактической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.</p> <p>Р.: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и</p>	Свисток, секундомер, гимнастические коврики, маты, брусья.

					функциональных состояний, т.е. формировать операционный опыт (учебных знаний и умений); адекватно принимать оценку взрослого и сверстника.	
39			Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги	1	<p>П.: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.</p> <p>К.: формировать навыки работы в группе; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Р.: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу заданному правилу.</p>	Свисток, секундомер, гимнастические коврики, маты, гимнастический снаряд.
40			Опорный прыжок	1	<p>П.: выполнять учебно-познавательные действия; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>К.: слушать и слышать друг друга; формировать навыки работы в группе; формировать и осуществлять совместную деятельность.</p> <p>Р.: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу заданному правилу.</p>	Свисток, секундомер, гимнастические коврики, маты, гимнастический снаряд.
41			Контрольный урок по теме «Опорный прыжок»	1	<p>П.: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; делать обобщения и выводы; высказывать предположения.</p> <p>К.: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p>Р.: определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности; адекватно принимать оценку взрослого и сверстника.</p>	Свисток, секундомер, гимнастические коврики, маты, гимнастический снаряд.
42			Вольные упражнения с элементами акробатики (соревнования)	1	<p>П.: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.</p> <p>К.: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p>Р.: определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту</p>	Свисток, секундомер, гимнастические коврики, маты.

					деятельности; адекватно принимать оценку взрослого и сверстника.	
43			Гимнастика и ОФП	1	<p>П.: добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.</p> <p>К.: устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе.</p> <p>Р.: определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности; видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p>	Свисток, секундомер, гимнастические коврики, маты, гимнастический снаряд.
44			Спортивная игра «Футбол»	1	<p>П.: ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы.</p> <p>К.: слушать и слышать друг друга и учителя; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; управлять поведением партнера.</p> <p>Р.: контролировать свою деятельность по результату; сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнера.</p>	Мячи, стойки, свисток, секундомер.
45			Спортивная игра «Футбол»	1	<p>П.: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; ориентироваться в своей системе знаний.</p> <p>К.: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.</p> <p>Р.: адекватно принимать оценку взрослого и сверстника; осуществлять итоговый контроль.</p>	Мячи, стойки, свисток, секундомер.
46			Чередование различных лыжных ходов	1	<p>П.: осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий; понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять.</p>	Свисток, секундомер, комплект для лыжной ходьбы

					<p>К.: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и группой работы; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.</p> <p>Р.: контролировать свою деятельность по результату; сохранять заданную цель.</p>	
47			Повороты переступанием и прыжком на лыжах	1	<p>П.: добывать новые знания; перерабатывать полученную информацию; проявлять индивидуальные способности.</p> <p>К.: устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми.</p> <p>Р.: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p>	Свисток, секундомер, комплект для лыжной ходьбы
48			Различные варианты подъемов и спусков на лыжах	1	<p>П.: понимать учебные задачи урока; стремиться их выполнять; высказывать предположения; делать обобщения и выводы.</p> <p>К.: устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми.</p> <p>Р.: адекватно принимать оценку взрослого и сверстников; контролировать свою деятельность по результату.</p>	Свисток, секундомер, комплект для лыжной ходьбы
49			Торможение и поворот «упором»	1	<p>П.: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; добывать новые знания; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.</p> <p>К.: слушать и слышать друг друга; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и группой работы.</p> <p>Р.: определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности; контролировать свою деятельность по результату.</p>	Свисток, секундомер, комплект для лыжной ходьбы
50			Преодоление небольших трамплинов	1	<p>П.: ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы; перерабатывать полученную информацию</p> <p>К.: слушать и слышать друг друга; формировать навыки учебного</p>	Свисток, секундомер, комплект для лыжной ходьбы

					сотрудничества в ходе индивидуальной и группой работы. Р.: определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности; контролировать свою деятельность по результату.	
51			Подъемы на склон и спуски со склона	1	П.: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К.: слушать и слышать друг друга; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и группой работы. Р.: определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности; контролировать свою деятельность по результату.	Свисток, секундомер, комплект для лыжной ходьбы
52			Прохождение дистанции на 2 км	1	П.: выполнять учебно-познавательные действия; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. К.: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; устанавливать рабочие отношения. Р.: определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности; контролировать свою деятельность по результату.	Свисток, секундомер, комплект для лыжной ходьбы
53			Прохождение дистанции на 3 км	1	П.: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. К.: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; устанавливать рабочие отношения. Р.: определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности; сохранять заданную цель.	Свисток, секундомер, комплект для лыжной ходьбы
54			Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»	1	П.: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. К.: владеть монологической и дидактической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного	Свисток, секундомер, комплект для лыжной ходьбы

					<p>языка.</p> <p>Р.: сохранять заданную цель; осуществлять итоговый и пошаговый контроль.</p>	
<b>Спортивные и подвижные игры (16 ч)</b>						
55			Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками	1	<p>П.: ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию; делать обобщения и выводы.</p> <p>К.: слышать и слушать друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; К.: слышать и слушать друг друга;</p> <p>Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; контролировать свою деятельность по результату.</p>	Свисток, секундомер, плакат, мультимедийное пособие.
56			Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками	1	<p>П.: осознавать поставленную задачу; понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять.</p> <p>К.: слышать и слушать друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p>Р.: адекватно принимать оценку взрослого и сверстников; контролировать свою деятельность по результату.</p>	Мячи, стойки, свисток, секундомер.
57			Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	1	<p>П.: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>К.: слышать и слушать друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p>Р.: адекватно принимать оценку взрослого и сверстников; контролировать свою деятельность по результату.</p>	Мячи, стойки, свисток, секундомер.

58			Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	1	<p>П.: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.</p> <p>К.: слышать и слушать друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p>Р.: адекватно принимать оценку взрослого и сверстников; контролировать свою деятельность по результату.</p>	Мячи, стойки, свисток, секундомер.
59			Волейбол. Передачи и приемы мяча после передвижения	1	<p>П.: ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию; делать обобщения и выводы.</p> <p>К.: слышать и слушать друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p>Р.: определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности; сохранять заданную цель.</p>	Мячи, стойки, свисток, секундомер.
60			Волейбол. Передачи и приемы мяча после передвижения	1	<p>П.: ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию; делать обобщения и выводы.</p> <p>К.: слышать и слушать друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p>Р.: определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности; сохранять заданную цель; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; контролировать свою деятельность по результату.</p>	Мячи, стойки, свисток, секундомер.
61			Волейбол. Верхняя прямая подача	1	<p>П.: понимать учебные задачи урока; стремиться их выполнять; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.</p> <p>К.: слышать и слушать друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки учебного</p>	Мячи, стойки, свисток, секундомер.

					сотрудничества. Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности.	
62			Волейбол. Верхняя прямая подача	1	П.: ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию; делать обобщения и выводы. К.: слышать и слушать друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки учебного сотрудничества. Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности.	Мячи, стойки, свисток, секундомер.
63			Волейбол. Тактические действия	1	П.: выполнять учебно-познавательные действия; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. К.: слышать и слушать друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности.	Мячи, стойки, свисток, секундомер.
64			Волейбол. Тактические действия	1	П.: ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; высказывать предположения. К.: слышать и слушать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности.	Мячи, стойки, свисток, секундомер.

65			Волейбол. Игра по правилам	1	<p>П.: ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию; делать обобщения и выводы.</p> <p>К.: слышать и слушать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p>Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности.</p>	Мячи, стойки, свисток, секундомер.
66			Волейбол. Игра по правилам	1	<p>П.: ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию; делать обобщения и выводы.</p> <p>К.: слышать и слушать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p>Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности.</p>	Мячи, стойки, свисток, секундомер.
67			Контрольный урок по теме «Волейбол»	1	<p>П.: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.</p> <p>К.: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; оценивать результаты своей работы.</p>	Мячи, стойки, свисток, секундомер.
68			Баскетбол. Стойка баскетболиста и ведение мяча	1	<p>П.: понимать учебные задачи урока; стремиться их выполнять; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.</p> <p>К.: слышать и слушать друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки учебного сотрудничества.</p>	Свисток, секундомер, плакат, мультимедийное пособие.

					Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности.	
69			Баскетбол. Броски мяча в корзину	1	<p>П.: ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию; делать обобщения и выводы.</p> <p>К.: слышать и слушать друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки учебного сотрудничества.</p> <p>Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности.</p>	Мячи, стойки, свисток, секундомер.
70			Баскетбол. Броски мяча в корзину	1	<p>П.: выполнять учебно-познавательные действия; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.</p> <p>К.: слышать и слушать друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p>Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности.</p>	Мячи, стойки, свисток, секундомер.
70			Баскетбол. Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча	1	<p>П.: ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; высказывать предположения.</p> <p>К.: слышать и слушать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p>Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности.</p>	Мячи, стойки, свисток, секундомер.
Итого				70 часов		

**Календарно-тематическое планирование  
«Физическая культура» 9 класс**

№ п/п	Дата проведения		Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Формы контроля	Оборудование	Примечание
	План.	Факт.					
<b>Легкая атлетика – 15 ч</b>							
1.			Соблюдение правил ТБ и гигиены при проведении занятий.	1	Текущий		
2.			Правила по охране труда. Строй. Повторение строевых команд по программе 6-8 классов.	1	Текущий		
3.			Физическая культура и спорт в современном обществе. Низкий старт 30 метров. Совершенствование низкого старта и стартового разгона.	1	Текущий		
4.			Подготовка к проведению летних пеших туристических походов.	1	Текущий		

5.			Строй. Повторение строевых команд по программе 6-8 классов. Специальные беговые упражнения.	1	Текущий		
6.			Совершенствование техники низкого старта. Провести контроль на скорость бег 30 метров. Провести бег в медленном темпе до 4 минут.	1	Текущий		
7.			Бег 60 метров с низкого старта (тест).	1	Зачет	Секундомер	
8.			Строй: строевые упражнения..Бег на 2000м. (мальчики), 1500м. (девочки).	1	Текущий		
9.			Спортивная ходьба. Совершенствование техники бега, прыжков, метания.	1	Текущий	Мяч малый 150 гр	
10.			Сдача нормативов «Президентские состязания».	1	Зачет	Секундомер	
11.			Спортивная ходьба. Совершенствование техники бега, прыжков, метания.	1	Текущий		
12.			Спортивная ходьба. Совершенствование техники бега, прыжков, метания.	1	Текущий	Мяч малый 150 гр.	
13.			Кроссовый бег 2 км.	1	Текущий	Секундомер	
14.			Бег 1000, 2000 метров (тест), беговые упражнения.	1	Текущий		
15.			Бег 1000, 2000 метров (тест), беговые упражнения.	1	Зачет	Секундомер	
<b>Спортивные игры (футбол, баскетбол) - 12 ч</b>							
16.			ТБ на уроках спортивных игр. Игра в футбол по правилам.	1	Текущий	Мяч футбольный	
17.			Игра в футбол по правилам.	1	Текущий		
18.			Технико-тактические командные действия в нападении и защите в футболе.	1	Текущий	Мяч футбольный	
19.			Технико-тактические действия в нападении (быстрое нападение) в баскетболе.	1	Текущий	Мяч баскетбольный	

20.			Технико-тактические действия в нападении (быстрое нападение) в баскетболе.	1	Текущий		
21.			Технико-тактические действия в защите (перехват мяча борьба за мяч) в баскетболе.	1	Текущий	Мяч баскетбольный	
22.			Технико-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча, борьба за мяч).	1	Текущий	Мяч баскетбольный	
23.			Игра в баскетбол по правилам	1	Текущий		
24.			Игра в баскетбол по правилам.	1	Текущий	Мяч баскетбольный	
25.			Игра в баскетбол по правилам.	1	Зачет	Мяч баскетбольный	
26.			Игра баскетбол по правилам.	1	Зачет		
27.			Игра баскетбол по правилам.	1	Текущий	Мяч баскетбольный	
<b>Гимнастика с основами акробатики - 14</b>							
<b>Лыжные гонки - 7</b>							
28.			Базовые понятия физической культуры.	1	Текущий		
29.			Инструкция по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Бесшажный ход.	1	Текущий	Лыжи, ботинки, палки	
30.			Базовые понятия физической культуры.	1	Текущий		
31.			Инструкция по Т.Б. на уроках гимнастики. Организующие команды, перестроения.	1	Текущий		
32.			Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности.	1	Текущий	Лыжи, ботинки, палки	
33.			Акробатическая комбинация.	1	Текущий	Гимнастические маты	
34.			Повторение акробатической комбинации.	1	Текущий	Гимнастические маты	
35.			Чередование лыжных ходов на дистанции 2 км.	1	Текущий	Лыжи, ботинки, палки	

36.			Закрепление акробатической комбинации.	1	Текущий	Гимнастические маты	
37.			Контрольное выполнение комбинации по акробатике.	1	Зачет	Гимнастические маты	
38.			Способы преодоления подъемов и спусков.	1	Текущий	Лыжи, ботинки, палки	
39.			Гимнастическая полоса препятствий.	1	Текущий	Гимнастические маты, скакалка, стенка, обруч, турник	
40.			Упражнения общей физической подготовки.	1	Текущий	Гимнастические маты	
41.			Передвижение с чередованием одновременных, попеременных ходов.	1	Текущий	Лыжи, ботинки, палки	
42.			Упражнения общей физической подготовки.	1	Текущий	Гимнастические маты, стенка, перекладина	
43.			Последовательное выполнение всех частей занятия.	1	Текущий		
44.			Прохождение дистанции 3 км.	1	Текущий	Лыжи, ботинки, палки	
45.			Упражнения общей физической подготовки.	1	Текущий		
<b>Гимнастика с основами акробатики - 17</b> <b>Лыжные гонки – 7</b> <b>Спортивные игры (волейбол) - 6</b>							
46.			Физическая культура человека.	1	Текущий		
47.			Гимнастическая полоса препятствий.	1	Текущий	Лыжи, ботинки, палки	
48.			Физическая культура и спорт в современном обществе.	1	Зачет		
49.			Опорный прыжок через гимнастического козла, страховка.	1	Текущий	Гимнастические : маты, мостик, козел	

50.			Игра волейбол по правилам.	1	Текущий	Лыжи, ботинки, палки	
51.			Повторение опорного прыжка через гимнастического козла.	1	Текущий	Гимнастические : маты, мостик, козел	
52.			Закрепление опорного прыжка через гимнастического козла.	1	Текущий	Гимнастические : маты, мостик, козел	
53.			Технико-тактические командные действия в нападении и защите в волейболе.	1	Текущий	Лыжи, ботинки, палки	
54.			Контрольное выполнение опорных прыжков.	1	Зачет	Гимнастические : маты, мостик, козел	
55.			Упражнения на перекладине, подтягивания (тест).	1	Зачет	Перекладина, скамейка, стенка, маты	
56.			Игра волейбол по правилам.	1	Текущий	Лыжи, ботинки, палки	
57.			Упражнения на гимнастической скамейке, стенке.	1	Текущий	Скамейка, стенка, маты, турник	
58.			Упражнения общей физической подготовки.	1	Текущий	Скакалка, стенка, турник	
59.			Комплексы упражнений для формирования правильной осанки	1	Текущий	Лыжи, ботинки, палки	
60.			Упражнения общей физической подготовки.	1	Текущий	Скакалка, стенка, перекладина	
61.			Последовательное выполнение частей занятия.	1	Текущий		
62.			Взаимодействия игроков передней линии в нападении в волейболе.	1	Текущий	Лыжи, ботинки, палки	
63.			Комплексы дыхательной гимнастики.	1	Текущий		
64.			Взаимодействия игроков передней линии в нападении в волейболе.	1	Текущий	Мяч волейбольный	

65.			Наблюдение за режимами нагрузки по ЧСС и показателями самочувствия.	1	Зачет	Лыжи, ботинки, палки	
66.			Взаимодействия игроков задней линии при приеме мяча в волейболе.	1	Текущий	Мяч волейбольный	
67.			Взаимодействия игроков передней и задней линии в нападении при приеме мяча.	1	Текущий	Мяч волейбольный	
68.			Игра волейбол по правилам.	1	Текущий	Скакалка	



