



Правительство Санкт-Петербурга
Комитет по образованию

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №126
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Рассмотрена
на МО учителей
Протокол № 9 от 28.08.2023

Принята
Педагогическим советом
ГБОУ Лицей №126
Протокол №1 от 30.08.2023

Утверждаю
Директор Рагимова А.А.
Приказ № 234/1 от 30.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ 9-х КЛАССОВ

РАЗРАБОТАНА ПРОГРАММА УЧИТЕЛЯМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ:
ЖУМАГАЛИНОВОЙ Т.В.
ГРЕКОВОЙ О.П.
ЕГОРОВЫМ М.О.

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 1 ГОД

Санкт-Петербург
2023 год

I. Пояснительная записка.

1.1. Рабочая программа разрабатывается на основании Федерального Закона РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Рабочая программа по физической культуре для 9-х классов разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 №413
- Федеральным перечнем учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от 21.09.2022 №858
- Перечнем организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 09.06.2016 №699
- Учебным планом ГБОУ Лицей №126 Калининского района Санкт-Петербурга на 2023-2024 учебный год.

1.2 Место предмета в учебном плане

По учебному плану ГБОУ Лицей №126 Калининского района Санкт-Петербурга для 9 классов на изучение предмета «Физическая культура» в каждом классе отводится по 3 часа в неделю, всего 102 часа (34 учебные недели) из обязательной части учебного плана.

1.3 Цели и задачи учебного предмета

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

1.4 Адресность рабочей программы.

Программа рассчитана на учащихся 9 классов, обучающихся по:

- по основной общеобразовательной программе основного общего образования с дополнительной (углубленной) подготовкой по предметам технологического профиля (9д,9г);
- по основной общеобразовательной программе основного общего образования с дополнительной (углубленной) подготовкой по предметам естественно-научного профиля (9а, 9б);
- по основной общеобразовательной программе основного общего образования с дополнительной (углубленной) подготовкой по предметам социально- экономического профиля (9б, 9в);
- В соответствии с психологическими и возрастными особенностями школьников на уроках физической культуры широко используются обучающие подвижные игры, работа в группах и командах, разнообразные упражнения, задания и эстафеты, способствующие повышению мотивации обучающихся, что является залогом успеха в преодолении затруднений учащихся в учебной деятельности. Учащиеся класса будут активно работать в группах и командах, что позволит совершенствовать коммуникативные навыки. Контрольные упражнения в разделах «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Кроссовая подготовка», «Спортивные игры» позволят проверить себя, выявить свои спортивные способности.

1.5 Количество часов на изучение предмета

Рабочая программа рассчитана на 102 часа.

Из них 68 часов в спортивном зале и 34 часа в плавательном бассейне. В т.ч. количество часов для проведения контрольных зачётов 19.

1.6 Внесённые изменения в примерную программу и их обоснование.

Изменения в программу не вносились.

1.7 Планируемые результаты. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культуры.

Метапредметные результаты

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Познавательные УУД

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные УУД

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

Коммуникативные УУД

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности/

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

| Обучающийся научится | Обучающийся получит возможность научиться |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической | <ul style="list-style-type: none">• характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту; |

подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и спорту»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

| | |
|--|--|
| <p>физической подготовкой;</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); • выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; • выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; • выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); • выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; • выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; • выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; <p>выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p> | |
|--|--|

II. Содержание тем учебного курса:

2.1 Название тем и количество часов на изучение

| № п\п | Вид программного материала | Количество часов |
|-------|------------------------------------|------------------|
| 1 | Легкая атлетика | 14 |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 |
| 3 | Спортивная игра - волейбол | 14 |
| 4 | Спортивная игра – баскетбол | 14 |
| 5 | Кроссовая подготовка | 8 |
| 6 | Резерв | 4 |

| | | |
|----|----------------------|-----|
| 7 | Начальное обучение | 1 |
| 8 | Кроль на спине | 6 |
| 9 | Кроль на груди | 9 |
| 10 | Дельфин (баттерфляй) | 6 |
| 11 | Брасс | 6 |
| 12 | Комплексное плавание | 4 |
| 13 | резерв | 2 |
| | Итого | 102 |

Легкая атлетика 14 часов.

Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Зачет № 1 - Бег 60 м.

Зачет № 2 - Прыжок в длину с разбега

Зачет № 3 – Метание мяча (150гр.)

Гимнастика с элементами акробатики 14 часов.

Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.

Зачет № 6 – Отжимание

Зачет № 7 – Подтягивание на перекладине

Зачет № 8 – Опорный прыжок

Зачет № 9 – Акробатический комплекс

Волейбол 14 часов.

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

Зачет № 10 – Передача сверху в парах

Зачет № 11 - Передача снизу в парах

Зачет № 12 - Подача нижняя(верхняя)

Баскетбол 14 часов.

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Зачет № 13 – Челночный бег 3x10 с ведением мяча (сек).

Зачет № 14 – Штрафной бросок (10 бросков)/(девочки с 3 метров)

Зачет № 15 – Ведение мяча с атакой кольца

Кроссовая подготовка 8 часов.

Зачет № 4 – Бег 1000 м.

Зачет № 5 – Бег 6 мин.

Зачет №16 – Бег 2000м.

Зачет № 17 – Бег 100м.

Резерв 4 часа.

Плавание 32 часа.

Резерв 2 часа.

Начальное обучение (1ч)

Инструктаж по правилам поведения в бассейне. Гигиена пловца. Правила подбора формы для плавания.

Зачет №1 – опрос по правилам поведения в бассейне.

Кроль на спине (6ч)

Техника плавания кролем на спине по элементам и в полной координации. Выполнение поворота при плавании на спине, выполнение старта из воды

Зачет №2 – техника плавания на спине в полной координации

Зачет № 3 – проплыть кролем на спине 50м со старта из воды и выполнением поворота

Кроль на груди (9ч)

Техника плавания кролем на груди по элементам и в полной координации

Зачет №4- плавание кролем на груди на технику

Зачет № 5– проплыть кролем на груди 25м без учета времени

Зачет № 6 – выполнить поворот кувырком при плавании кролем на груди.

Зачет № 7– проплыть кролем на груди 50м со старта с бортика (тумбочки) и выполнением поворота сальто

Дельфин (баттерфляй) –(6ч)

Техника плавания дельфином по элементам и в полной координации.

Зачет № 8 – техника плавания ногами дельфином

Зачет № 9 - проплыть дельфином 25м без учета времени

Брасс – (6ч)

Техника плавания брассом по элементам и в полной координации

Зачет № 10 – плавание ногами брассом на технику

Зачет № 11– проплыть брассом 25м без учета времени

Плавание комплексом в полной координации, переходы от одного стиля к другому, повороты.(4ч)

Зачет № 12 – выполнение на технику поворотов в комплексном плавании

Зачет № 13 – выполнить упражнение на задержку дыхания.

Резерв (2ч)

2 Календарно - тематическое планирование

| Урок № | Тема урока | Содержание урока | Предметные результаты | Вид контроля | Форма контроля |
|--------------------------------|--|---|--|--------------|------------------------|
| Лёгкая атлетика 9 часов | | | | | |
| 1 | Инструктаж по Т.Б. Спринтерский бег. Эстафетный бег. | Инструктаж по ТБ. Низкий старт(60 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции(70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упр-я. Развитие скоростных качеств. | Выполнять пробегать 60м с низкого старта с максимальной скоростью. | Текущий | Разучивание упражнений |
| 2 | Спринтерский бег. Эстафетный бег. | Бег на результат(60м Эстафетный бег (круговая эстафета). Специальные беговые упр-я. Развитие скоростных качеств. | Выполнять пробегать 60м с низкого старта с максимальной скоростью. | Тематический | Зачет №1 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|--------------|------------------------|
| 3 | Спринтерский бег. Прыжок в длину способом «согнув ноги». | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие скоростных качеств. | Выполнять совершать прыжок в длину после быстрого разбега 11-13 шагов знать правила соревнований по прыжкам, соблюдать технику безопасности. подбирать разбег в прыжках | Текущий | Разучивание упражнений |
| 4 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Развитие двигательных качеств. | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила использования легкоатлетических упр-й для развития скоростно- силовых качеств. | Выполнять совершать прыжок в длину после быстрого разбега 11-13 шагов знать правила соревнований по прыжкам, соблюдать технику безопасности. подбирать разбег в прыжках | Текущий | Разучивание упражнений |
| 5 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча на дальность | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча(150г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Выполнять совершать прыжок в длину после быстрого разбега 11-13 шагов, метание мяча на дальность | Текущий | Разучивание упражнений |
| 6 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча на дальность | Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований. | Выполнять совершать прыжок в длину после быстрого разбега 11-13 шагов, метание мяча на дальность | Тематический | Зачет №2 |
| 7 | Метание мяча на дальность | Метание мяча на дальность Развитие скоростно-силовых качеств | Выполнять метать мяч на дальность | Текущий | Разучивание упражнений |

| | | | | | |
|------------------------------|--|---|---|--------------|---|
| 8 | Метание мяча на дальность | Метание мяча на дальность. Развитие скоростно- силовых качеств. | Выполнять метать мяч на дальность | Тематический | Зачет №3 |
| 9 | Метание малого мяча. Бег на средние дистанции | Метание мяча на дальность. Бег 2000м. Развитие скоростно- силовых качеств. | Выполнять пробегать дистанцию 2000м | Тематический | Зачет №4 |
| Кроссовая подготовка -4 часа | | | | | |
| 10 | Бег по пересечённой местности | Бег 15 мин., преодоление горизонтальных препятствий. | Бегать в равномерном темпе до 20 мин. Знать правила соревнований, соблюдать технику безопасности. | Текущий | Разучивание упражнений |
| 11 | Бег по пересечённой местности | Бег 16 мин., преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. | бежать в равномерном темпе до 16 минут, преодолевать препятствия | Текущий | Разучивание упражнений |
| 12 | Бег по пересечённой местности | Бег 18 мин., преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. | бежать в равномерном темпе до 18 минут, преодолевать препятствия | Текущий | Совершенствования двигательных действий |
| 13 | Бег по пересечённой местности | Бег 20 мин., преодоление горизонтальных препятствий | бежать в равномерном темпе до 20 минут, преодолевать препятствия | Тематический | Зачет №5 |
| Гимнастика- 14 часа | | | | | |
| 14 | Висы и упоры. Строевые упр-я. Инструктаж по Т.Б. | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой(м). Подъём переворотом махом(д). ОРУ на месте. Упр-я на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по Т.Б. | Выполнять строевые упр-я, упр-я в висе. Соблюдают Т.Б. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. | Текущий | Разучивание упражнений |
| 15 | Висы и упоры. Строевые упр-я. | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой(м). Подъём | Выполнять упр-я в висе | Текущий | Разучивание упражнений |

| | | | | | |
|----|---|--|--|--------------|------------------------|
| | | переворотом махом(д). ОРУ на месте. Упр-я на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | | | |
| 16 | Висы и упоры. Строевые упр-я. Развитие силовых качеств. | Выполнение команды « Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор толчком двумя руками(м). Махом одной ногой толчком другой подъём переворотом(д). Подтягивание в висе. Упр-я на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | Выполнять упр-я в висе | Тематический | Зачет № 6 |
| 17 | Висы и упоры. Строевые упр-я. Развитие силовых качеств. | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой(м). Подъём переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упр-я на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | Выполнять упр-я в висе | Текущий | Разучивание упражнений |
| 18 | Висы и упоры. Строевые упр-я. Развитие силовых качеств. | Техника выполнения подъёма переворотом. Подтягивания в висе. | Выполнять элементы на перекладине, строевые приёмы | Тематический | Зачет № 7 |
| 19 | Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м), прыжок боком (д), ОРУ с предметами. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно- силовых качеств. | Лазать по канату в два приёма; выполнять опорный прыжок ноги врозь | Текущий | Разучивание упражнений |
| 20 | Опорный прыжок, лазание по канату. Строевые упр-я. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м), прыжок боком (д). ОРУ с | Лазать по канату в два приёма; выполнять опорный прыжок ноги врозь | Текущий | Разучивание упражнений |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--------------|------------------------|
| | | гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | | | |
| 21 | Опорный прыжок, лазание по канату. Строевые упр-я. | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м), прыжок боком (д). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | Лазать по канату в два приёма; выполнять опорный прыжок ноги врозь | Текущий | Разучивание упражнений |
| 22 | Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. | ОРУ с предметами. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и повторами. Прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок боком с поворотом на 90. Развитие скоростно- силовых качеств. | Выполнять опорный прыжок, упр-я в равновесии | Тематический | Зачет №8 |
| 23 | Акробатические упр-я, лазание по канату. | Кувырок назад, стойка ноги врозь(м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей. | Выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов. Использовать гимнастические и акробатические упр-я для развития координационных способностей; Совместно с учителем составлять простейшие комбинации упр-й, направленные на развитие соответствующих физических способностей; Выполнять обязанности командира отделения; Оказывать помощь в | Текущий | Разучивание упражнений |

| | | | | | |
|------------------|---|---|---|--------------|---|
| | | | установке и уборке снарядов. Соблюдать правила соревнований. | | |
| 24 | Акробатика. Развитие координационных способностей | Длинный кувырок с трёх шагов разбега(м). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полу шпагат(д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | Выполнять комбинацию из акробатических элементов | Текущий | Разучивание упражнений |
| 25 | Акробатика. Развитие координационных способностей | Длинный кувырок с трёх шагов разбега(м). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полу шпагат(д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | Выполнять комбинацию из акробатических элементов | Текущий | Разучивание упражнений |
| 26 | Акробатические упр-я, лазание по канату. | Комбинация из разученных элементов. Лазание по канату в два- три приёма. Развитие силовых способностей | Выполнять комбинацию из акробатических элементов | Тематический | Зачет №9 |
| 27 | Акробатические упр-я. | Комбинация из разученных элементов. Развитие силовых способностей. | Выполнять комбинацию из акробатических элементов | Текущий | Совершенствования двигательных действий |
| Волейбол-14 часа | | | | | |
| 28 | Передача мяча сверху двумя руками. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Т.Б. на уроках. Развитие координационных способностей. | Играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы. Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол | Текущий | Разучивание упражнений |
| 29 | Передача мяча сверху двумя руками. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при | Играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Текущий | Разучивание упражнений |

| | | | | | |
|----|--|---|--|---------|------------------------|
| | | встречных передачах. Нижняя прямая подача. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | | |
| 30 | Передача мяча сверху двумя руками. Нападающий удар. Нижняя прямая подача | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Развитие координационных способностей. | Играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | Текущий | Разучивание упражнений |
| 31 | Передача мяча сверху двумя руками. Нападающий удар. Нижняя прямая подача | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Развитие координационных способностей. | Играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Текущий | Разучивание упражнений |
| 32 | Нападающий удар. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. | Играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Текущий | Разучивание упражнений |
| 33 | Нападающий удар. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Игра | Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно | Текущий | Разучивание упражнений |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--------------|------------------------|
| | | в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. | технические действия в игре. | | |
| 34 | Верхняя передача. Отбивание мяча. Прямой нападающий удар. Игра. | Верхняя передача мяча в парах через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра. | Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдать правила игры, уметь их проводить самостоятельно. Играть в волейбол по упрощенным правилам; | Тематический | Зачет №10 |
| 35 | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Учебная игра. | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Игра в нападении через 3-ю зону Учебная игра. | Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдать правила игры, уметь их проводить самостоятельно. Играть в волейбол по упрощенным правилам; | Текущий | Разучивание упражнений |
| 36 | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Учебная игра. | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Игра в нападении через 3-ю зону Учебная игра. | Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдать правила игры, уметь их проводить самостоятельно. Играть в волейбол по упрощенным правилам; | Текущий | Разучивание упражнений |
| 37 | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Учебная игра. | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Игра в нападении через 3-ю зону Учебная игра. | Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдать правила игры, уметь их проводить самостоятельно. Играть в | Текущий | Разучивание упражнений |

| | | | | | |
|---------------------|---|--|--|--------------|----------------------------|
| | | | волейбол по упрощенным правилам; | | |
| 38 | Приём мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. | Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Приём мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. | Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдать правила игры, уметь их проводить самостоятельно. Играть в волейбол по упрощенным правилам; | Тематический | Зачет №11 |
| 39 | Приём мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через 4-ю зону. | Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Приём мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через 4-ю зону. Развитие координационных способностей. | Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдать правила игры, уметь их проводить самостоятельно. Играть в волейбол по упрощенным правилам; | Текущий | Разучивание упражнений |
| 40 | Приём мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через 4-ю зону. | Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Приём мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через 4-ю зону. Развитие координационных способностей. | Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдать правила игры, уметь их проводить самостоятельно. Играть в волейбол по упрощенным правилам; | Текущий | Воспитание игровых качеств |
| 41 | Нападающий удар в тройках через сетку. Игра в нападении через 4-ю зону. Тактика свободного нападения. | Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра. Тактика свободного нападения. | Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдать правила игры, уметь их проводить самостоятельно. Играть в волейбол по упрощенным правилам; | Тематический | Зачет №12 |
| Баскетбол- 14 часов | | | | | |
| 42 | Инструктаж по ТБ. | Сочетание приёмов | Изучают историю | Текущий | Разучивание |

| | | | | | |
|----|--|--|---|--------------|------------------------|
| | Сочетание приемов передач, ведения и бросков. | передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. | баскетбола. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Соблюдают правила безопасности. | | упражнений |
| 43 | Сочетание приемов передач, ведения и бросков. | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. | Играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Текущий | Разучивание упражнений |
| 44 | Сочетание приемов передач, ведения и бросков. | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. | Играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Текущий | Разучивание упражнений |
| 45 | Штрафной бросок. Бросок с сопротивлением. Позиционное нападение и личная защита. | Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях(2х2). Учебная игра. | Играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Тематический | Зачет №13 |
| 46 | Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита. | Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях(2х2). Учебная игра. | Играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Текущий | Разучивание упражнений |
| 47 | Штрафной бросок. | Сочетание приёмов передач, | Играть в баскетбол по | Текущий | Разучивание |

| | | | | | |
|----|---|--|--|--------------|------------------------|
| | Позиционное нападение и личная защита. | ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях(3х3).Учебная игра. | упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | | упражнений |
| 48 | Позиционное нападение и личная защита. Игра по упрощенным правилам. | Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях(3х3).Учебная игра. | Играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Текущий | Разучивание упражнений |
| 49 | Позиционное нападение и личная защита. Игра по упрощенным правилам. | Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях(4х4).Учебная игра. | Играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Текущий | Разучивание упражнений |
| 50 | Позиционное нападение и личная защита. Игра по упрощенным правилам. | Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях(4х4).Учебная игра. | Играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Тематический | Зачет №14 |
| 51 | Позиционное нападение и личная защита. Игра по упрощенным правилам. | Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях(4х4).Учебная игра. | Играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Текущий | Разучивание упражнений |
| 52 | Взаимодействие двух игроков | Бросок одной рукой от плеча в | Играть в баскетбол по | Текущий | Разучивание |

| | | | | | |
|-----------------------------|--|--|--|--------------|----------------------------------|
| | в нападении и защите. Правила баскетбола. | прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила игры. | упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | | упражнений |
| 53 | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите. Правила баскетбола. | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила игры. | Играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | | Разучивание упражнений |
| 54 | Взаимодействие трёх игроков в нападении и защите. Учебная игра. | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра. | Играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Тематический | Зачет №15 |
| 55 | Взаимодействие трёх игроков в нападении и защите. Учебная игра. | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра. | Играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Текущий | Воспитание игровых качеств |
| Кроссовая подготовка-4 часа | | | | | |
| 56 | Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. | Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости. | Бежать в равномерном темпе до 20 минут, преодолевать препятствия | Текущий | Разучивание упражнений |
| 57 | Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. | Бег 17 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | Бежать в равномерном темпе до 20 минут, преодолевать препятствия | Текущий | Разучивание упражнений |
| 58 | Бег по пересечённой | Бег 20 мин. Преодоление | Бежать в равномерном темпе | Тематический | Зачет №16 |

| | | | | | |
|---------------------------------|--|--|--|---------|------------------------|
| | местности, преодоление препятствий. | горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | до 20 минут, преодолевать препятствия | | |
| 59 | Бег по пересечённой местности | Бег 3000м. Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | | Текущий | Разучивание упражнений |
| Лёгкая атлетика -5 часов | | | | | |
| 60 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Инструктаж по ТБ. | Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. | Прыгать в длину с 11-13 шагов разбега | Текущий | Разучивание упражнений |
| 61 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Спринтерский бег. | Подбор разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. | Прыгать в длину с 11-13 шагов разбега | Текущий | Разучивание упражнений |
| 62 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Спринтерский бег. | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Бег из различных И.П. | Прыгать в длину с 11-13 шагов разбега | Текущий | Разучивание упражнений |
| 63 | Спринтерский бег. Эстафетный бег. | Низкий старт (30-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (100-200м). Эстафетный бег(передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Пробегать с максимальной скоростью 60 метров | Текущий | Разучивание упражнений |

| | | | | | |
|----|--------------------------------------|---|--|--------------|-----------|
| 64 | Спринтерский бег. Эстафетный бег. | Бег по дистанции (100-200м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. Развитие скоростных качеств. | Пробежать с максимальной скоростью 100 метров | Тематический | Зачет №17 |
| 65 | Резерв | Бег 800метров. Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростной выносливости. | бегать с максимальной скоростью на дистанции 800 метров | Текущий | |
| 66 | Резерв | Бег 800метров. Бег по дистанции | бегать с максимальной скоростью на дистанции 800 метров | Текущий | |
| 67 | Резерв | Бег 1000метров на результат. | бегать с максимальной скоростью на дистанции 1000 метров | Текущий | |
| 68 | Резерв | Бег 1500метров на результат. | бегать с максимальной скоростью на дистанции 1500 метров | Текущий | |

Календарно-тематическое планирование по плаванию

| | Тема урока | Содержание | Предметные результаты | Вид контроля | Форма контроля |
|--|---|--|--|--------------|------------------------------|
| Раздел программы: Начальное обучение. | | | | | |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности | Инструктаж по правилам поведения в бассейне. Гигиена пловца. Подбор одежды. | Выполнять правила поведения в бассейне. Подбирать форму. | текущий | Выполнение правил |
| Раздел программы: Кроль на спине. | | | | | |
| 2 | Техника работы ногами кролем на спине | Плавание ногами кролем на спине с различными положениями рук. | Выполнять упражнения при плавании ногами кролем на спине с различными положениями рук. | тематический | Зачет №1 |
| 3 | Техника работы ногами кролем на спине с работой одной рукой | Плавание на спине ногами кролем с поочерёдной работой правой или левой рукой. Упражнения на дыхание | Выполнять упражнения при плавании кролем на спине ногами с поочерёдной работой правой или левой рукой. | текущий | Разучивание упражнений |
| 4 | Техника работы ногами кролем на спине со сменой положения рук | Плавание ногами кролем на спине со сменой положения рук на 6 счётов. | Выполнять упражнения ногами кролем на спине со сменой положения рук на 6 счётов. | текущий | Совершенствование упражнений |
| 5 | Техника плавания в координации движений рук и ног кролем на спине | Плавание на спине в полной координации | Выполнять согласование движений ногами и руками при плавании кролем на спине. | тематический | Зачет №2 |
| 6 | Техника старта из воды | Старт на спине | Выполнять старт на спине. | текущий | Разучивание упражнений |

| | | | | | |
|---|---|---|--|--------------|--|
| 7 | Техника выполнения поворота «Маятником» при плавании на спине | Плавание на спине с выполнением поворотов «Маятником. Техника группировки для выполнения поворота, подготовительные упражнения. | Проплыть 50м на спине со старта, с выполнением поворота | тематический | Зачет № 3 |
| Раздел программы: Кроль на груди | | | | | |
| 8 | Техника плавания ногами кролем на груди с доской и без доски | Плавание ногами кролем на груди с доской без доски руки сзади и впереди. Теория: Техника плавания кролем. Выдохи в воду. | Выполнять упражнения при плавании кролем на груди по элементам с выдохами в воду | текущий | Разучивание упражнений |
| 9 | Техника плавания ногами кролем на груди с работой одной рукой | Плавание ногами кролем «винт» (повороты с груди на спину). Выдохи в воду. | Выполнять упражнения при плавании кролем на груди по элементам с выдохами в воду | текущий | Разучивание и совершенствование упражнений |
| 10 | Техника плавания ногами кролем на груди с работой одной рукой | Плавание без доски ногами кролем на груди с попеременной и поочерёдной работой одной рукой. Выдохи в воду. | Выполнять упражнения при плавании кролем на груди по элементам с выдохами в воду | текущий | Совершенствование упражнений |
| 11 | Техника плавания кролем на груди в полной координации движений ног, рук и дыхания | Плавание кролем в полной координации движений рук, ног и дыхания. Различные варианты дыхания (через гребок, через 3 гребка) | Выполнять упражнения по технике плавания кролем на груди в полной координации | тематический | Зачет №4 |
| 12 | Техника плавания кролем на груди в полной координации движений ног, рук и дыхания | Плавание кролем в полной координации движений рук, ног и дыхания. | Выполнять упражнения по технике плавания кролем на груди в полной координации | тематический | Зачёт № 5 |

| | | | | | |
|---|---|--|--|--------------|------------------------|
| 13 | Техника выполнения прыжков в воду | Имитационные прыжки вверх на суше. Инструктаж по технике безопасности при спадах и прыжках с бортика и тумбочки. Спады в воду с бортика и тумбочки | Выполнять спады и прыжки в воду с бортика. Выполнять имитационные прыжки на суше. | текущий | Разучивание упражнений |
| 14 | Техника выполнения старта с тумбочки | Спады и старты в воду с тумбочки | Выполнять спады и прыжки в воду с тумбочки. | текущий | Разучивание упражнений |
| 15 | Техника поворота сальто при плавании кролем | Подготовительное упражнение – кувырок вперёд в воде. Техника поворота и выхода после поворота под водой в кроле. | Выполнять кувырок вперёд в воде, выполнять поворот | Тематический | Зачет № 6 |
| 16 | Техника плавания кролем на груди в полной координации | Плавание кролем в полной координации | Плывать кролем в полной координации | Тематический | Зачёт № 7 |
| Раздел программы: Дельфин (баттерфляй) | | | | | |
| 17 | Техника плавания ногами дельфином | Плавание ногами дельфином на груди с различным положением рук в сочетании с дыханием, с доской и без доски | Выполнять упражнения по технике плавания дельфином по элементам | текущий | Разучивание упражнений |
| 18 | Техника плавания ногами дельфином | Плавание ногами дельфином на спине и на груди Плавание ногами дельфином с нырянием на дно бассейна. | Выполнять упражнения по технике плавания дельфином по элементам | текущий | Разучивание упражнений |
| 19 | Техника плавания ногами дельфином с работой одной рукой | Плавание ногами дельфином с поочередной работой одной рукой. Техника дыхания при плавании дельфином. | Выполнять упражнения по технике плавания дельфином по элементам | Тематический | Зачет №8 |
| 20 | Техника плавания ногами дельфином | Плавание ногами дельфином с поочередной работой одной | Выполнять упражнения по технике плавания дельфином по | текущий | Разучивание упражнений |

| | | | | | |
|--------------------------------|---|---|--|--------------|------------------------------|
| | с работой одной рукой из разных исходных положений | рукой из разных исходных положений. | элементам | | |
| 21 | Техника плавания дельфином в полной координации движений ног, рук и дыхания | Плавание упражнений дельфином и дельфином в полной координации. | Выполнять упражнения по технике плавания дельфином по элементам | текущий | Совершенствование упражнений |
| 22 | Техника плавания дельфином в полной координации движений ног, рук и дыхания | Плавание упражнений дельфином и дельфином в полной координации | Выполнять технические действия при плавании дельфином в полной координации движений. | Тематический | Зачёт № 9 |
| Раздел программы: Брасс | | | | | |
| 23 | Техника плавания ногами брассом с доской | Плавание ногами брассом с доской | Выполнять упражнения по технике плавания ногами брассом. | текущий | Разучивание упражнений |
| 24 | Техника плавания ногами брассом на груди без доски | Плавание ногами брассом без доски. Скольжение в брассе. Упражнения в плавании брассом | Выполнять упражнения по технике плавания ногами брассом. | текущий | Совершенствование упражнений |
| 25 | Техника плавания ногами брассом на спине | Плавание ногами брассом на спине руки внизу | Выполнять упражнения по технике плавания ногами брассом. | Тематический | Зачет № 10 |
| 26 | Техника плавания руками брассом | Техника плавания руками брассом ногами дельфином. Упражнения – плавание брассом по элементам. | Выполнять упражнения по технике плавания руками брассом. | текущий | Разучивание упражнений |
| 27 | Техника согласования движений ног, рук | Техника плавания брассом в полной координации. Упражнения в плавании | Выполнять упражнения по технике плавания брассом по элементам и в координации. | текущий | Совершенствование упражнений |

| | | | | | |
|--|---|--|--|--------------|------------------------------|
| | и дыхания в брассе | брассом по элементам. | | | |
| 28 | Техника согласования движений ног, рук и дыхания в брассе | Техника плавания брассом в полной координации. | Выполнять плавание брассом в полной координации. | Тематический | Зачёт № 11 |
| Раздел программы – Комплексное плавание | | | | | |
| 29 | Последовательность стилей плавания в комплексном плавании | Техника перехода от одного стиля плавания к другому в комплексном плавании | Выполнять плавание в полной координации дельфином, на спине, брассом и кролем | текущий | Совершенствование упражнений |
| 30 | Техника выполнения поворотов при плавании комплексным плаванием | Техника перехода от одного стиля плавания к другому в комплексном плавании | Выполнять переходы от одного стиля плавания к другому. | текущий | Совершенствование упражнений |
| 31 | Техника выполнения поворотов при плавании комплексным плаванием | Техника выполнения поворотов при плавании комплексным плаванием | Выполнять плавание в полной координации дельфином, на спине, брассом и кролем и выполнять переходы от одного стиля к другому | Тематический | Зачет № 12 |
| 32 | Эстафеты, ныряние на задержку дыхания, игры в воде | Техника передачи эстафеты в плавании | Выполнять задержку дыхания при нырянии | Тематический | Зачет № 13 |
| 33 | Резервный урок | | | | |
| 34 | Резервный урок | | | | |

IV. Контрольно-оценочный фонд.

| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|---|----------|---------|-------|---------|--------|-------|
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| Бег 30 метров с высокого старта | 4.4 | 4.7 | 5.0 | 5.0 | 5.3 | 5.6 |
| Челночный бег 3х10м,сек | 7.6 | 7.9 | 8.1 | 8.0 | 8.2 | 8.7 |
| Прыжки в длину с места (см) | 220 | 205 | 190 | 200 | 160 | 145 |
| Прыжки через скакалку за 1 мин | 130 | 120 | 110 | 140 | 135 | 125 |
| Поднимание туловища из положения лёжа за 1мин | 48 | 44 | 40 | 36 | 32 | 28 |
| Подтягивание(девочки из положения лёжа) | 9 | 6 | 2 | 17 | 13 | 5 |
| Бег 1000 м. | 3.50 | 4.20 | 4.50 | 4.20 | 4.50 | 5.15 |
| Прыжки в высоту с разбега(см) | 125 | 120-105 | 100 | 115 | 110-95 | 90 |
| Прыжки в длину с разбега(см) | 390 | 350 | 330 | 330 | 290 | 280 |
| Метание малого мяча 150 г с разбега | 45 | 40 | 31 | 28 | 23 | 18 |
| Бег 60 м | 8.8 | 9.4 | 10.0 | 9.6 | 10.4 | 10.9 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре | 32 | 28 | 24 | 12 | 9 | 6 |
| Наклон вперёд из положения сидя | +11 | +7 | +3 | +20 | +12 | +7 |
| Бег 500м. мин | 1.40 | 1.55 | 2.10 | 2.00 | 2.15 | 2.30 |
| Бег 2000м, мин | 8.20 | 9.20 | 11.00 | 9.20 | 10.20 | 12.00 |

Контрольно - оценочный фонд

Волейбол

| № | Нормативы | Мальчики | | | Девочки | | |
|---|--------------------------------------|----------|-----|-----|---------|-----|-----|
| | | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Передача сверху в парах (кол-во раз) | 15 | 12 | 10 | 12 | 10 | 8 |
| 2 | Передача снизу в парах (кол-во раз) | 15 | 12 | 10 | 12 | 10 | 8 |

| № | НОРМАТИВЫ | МАЛЬЧИКИ | | | ДЕВОЧКИ | | |
|--|---|----------|-------|------------|---------|-------|------------|
| | | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1. | 50м на спине со старта, с поворотом | 50 сек | 1 мин | Более 1мин | 1 мин | 1.10 | Более 1.10 |
| 2. | 50м кроль на груди со старта, с поворотом | 40сек | 50сек | 1мин | 50сек | 1мин | Более 1мин |
| 3. | 25м дельфином в полной координации | 35сек | 45сек | 1мин | 40сек | 50сек | 1мин |
| 4. | 25м брассом в полной координации | 35сек | 45сек | 1мин | 40сек | 50сек | 1мин |
| Для освобожденных по мед показаниям | | | | | | | |
| 1. | Реферат с полным и правильным источником знаний, рациональное их использование, аккуратное оформление | «5» | | | | | |
| 2. | В реферате выполнены требования к отметке«5», но было допущено2-3 недочета | «4» | | | | | |
| 3. | Работа выполнена не полностью, неправильная последовательность изложения материала | «3» | | | | | |
| 4. | Работа не выполнена, или объем выполненной части недостаточен для понимания материала. | «2» | | | | | |
| 5 | Подача нижняя(верхняя)10 раз | 7 | 6 | 5 | 6 | 5 | 4 |

Баскетбол

| № | Нормативы | Мальчики | | | Девочки | | |
|---|---|----------|-----|-----|---------|-----|-----|
| | | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Челночный бег 3x10 с ведением мяча (сек). | 8,1 | 8,4 | 8,7 | 8,5 | 8,7 | 9,0 |
| 2 | Штрафной бросок (10 бросков)/(девочки с 3 метров) | 6 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 |
| 3 | Ведение мяча с атакой кольца (кол-во попаданий) из 10 попыток | 8 | 7 | 5 | 7 | 6 | 4 |

Формы организации образовательного процесса

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания).

Основные методы: (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке: словесный; демонстрации; разучивания упражнений; совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств; игровой и соревновательный.

В работе используются разные формы организации деятельности учащихся на уроке: индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная и варьируются виды деятельности в рамках одного урока. В этом возрасте рекомендуется применять метод индивидуальных занятий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

Система оценивания учащихся.

Критериями отметки по физической культуре выступают качественные и количественные показатели.

Качественными показателями успеваемости являются: степень овладения программным материалом (знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности), систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями, ведение здорового образа жизни, способствует приобщение каждого школьника к ценностям физической культуры.

К количественным показателям успеваемости относятся сдвиги в показателях физической подготовленности (развитие основных физических качеств - способностей).

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развития физических способностей оценка успеваемости включает в себя виды учета: предварительный, текущий и итоговый.

Отметка «5» ставится если:

Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, уверенно выполняет учебный норматив;

Отметка «4»; при выполнении ученик действует так же, как и при выполнении на «5», но допустил не более двух незначительных ошибок;

Отметка «3»; двигательное действие выполнено правильно но допущена одна грубая ошибка или несколько мелких ошибок.

Отметка «2»; движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

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

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащихся и сформированности качественных универсальных способностей. Особое внимание заслуживает систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

Если учащийся имеет освобождение, но присутствует на уроке физкультуры и выполняет посильные задания учителя, то оценивание происходит на уроке.

Положительная отметка обучающимся, освобождённым от физических нагрузок выставляется в зависимости от следующих конкретных условий:

- а) регулярное посещение обучающимся занятий по физической культуре.
- в) старательное выполнение обучающимся указаний учителя.
- г) овладение обучающимся доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики.
- д) обучающимся изучившим необходимые теоретические знания в области физической культуры и спорта.

Если учащийся имеет освобождение и не присутствует на уроках физкультуры или не имеет возможности выполнять задания учителя, то выставление отметки происходит на основании выполнения письменного задания.

Порядок выполнения и сдачи домашнего задания.

После предоставления справки об освобождении от занятий физкультурой или обоснованного заявления от родителей (подтвержденного в дальнейшем справкой от врача), учитель выдает ученику теоретические вопросы по изучаемым темам. Задания, выдаваемые ученикам, соответствуют программе, результатам обучения и возрасту учащихся.

Обучающиеся, освобожденные на текущий учебный год на основании справки медицинской комиссии, по желанию могут быть аттестованы на основании выполнения доклада и тестов. Так как учащийся освобожден от уроков физкультуры на длительное время, то ему необходимо выполнить не менее пяти письменных работ за четверть.

Требования к подготовке и выполнению письменных сообщений, докладов по физической культуре:

1. Тема письменного сообщения, доклада определяется учителем физкультуры исходя из содержания программного материала.

2. Письменное сообщение, доклад являются самостоятельной работой обучающегося.

3. Письменное сообщение готовится в объёме не более 2-х страниц печатного текста (14 шрифт, 1,5 интервал). Доклад не более 4 страниц печатного текста (14 шрифт, 1,5 интервал).

4. Защита своей работы проводится в форме устного сообщения, печатный материал сдается учителю физической культуры.

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются следующие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Отметка «5» (отлично) За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Отметка «4» (хорошо) За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Отметка «3» (удовлетворительно) За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Отметка «2» (неудовлетворительно) За незнание материала программы, отказ от выполнения задания учителя

V. Учебно-методический комплекс.

Основная литература

| № | Название учебника | класс | ФИО автора | Издательство | Год издания |
|---|---------------------|-------|------------|--------------|-------------|
| 1 | Физическая культура | 8-9 | Лях В.И. | Просвещение | 2014 |