


Министерство образования и науки Республики Бурятия  
ГБОУ «Республиканский бурятский национальный лицей-интернат № 1»

<p>«Согласовано»</p> <p>Руководитель МО Батомункуев Б.Р.</p> <p>Протокол № ___ от « ___ » _____ 201_ г.</p>	<p>«Согласовано»</p> <p>Заместитель директора по УВР ГБОУ РБНЛ-И №1</p> <p>Цыбикова Д.Д.</p> <p>« ___ » _____ 201_ г.</p>	<p>«Утверждаю»</p> <p>Директор ГБОУ РБНЛ-И №1 Шойнжонов Б.Б.</p> <p>Приказ № ___ от « ___ » _____ 201_ г.</p> 
---	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учителя физической культуры  
Шойнжонова Чингиса Солбоновича

по физической культуре

9 класс

2018-2019 г.г.  
г. Улан-Удэ

## **1. Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе государственного стандарта основного общего образования.

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса разработана на основе учебной комплексной программы по физической культуре, автором - составителем которой являются доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич, издательство Москва «Просвещение», 2008-2009 г.

Учебная программа для 9 класса рассчитана на 102 часа в год из расчета 3 часа в неделю.

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих **целей**:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

## **2. Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе.**

В результате реализации рабочей программы учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

### **знать/понимать**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО), нормы ВФСК ГТО;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа, самоподготовки к сдаче норм ВФСК ГТО;

### **уметь**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

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

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

**Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО):**

**Нормативно-тестирующая часть вфск гто  
IV СТУПЕНЬ  
(мальчики и девочки 13-15 лет) (7-9 класс)**

**Виды испытаний (тесты) и нормы**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9,55	9,30	9,00	12,10	11,40	11,00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	—	—	—
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком	175	185	200	150	155	175



	двумя ногами (см)						
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10	–	–	–
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	–	–	–	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	–	–	–	7	9	15
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин., сек.)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05



	(мин., сек.)						
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса*	6	7	8	6	7	8

\*Для бесснежных районов страны.

\*\*При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

### 3. Учебно-тематический план

№	Наименование раздела	Кол-во часов
1	Основы знаний о физкультурной деятельности	В процессе урока
2	Легкая атлетика	28
3	Спортивные игры	32
4	Гимнастика	10
5	Плавание	22
6	Фитнес и ОФП	6
7	Национально-региональный компонент «Национальные виды спорта Бурятии»	4
	Итого	102

### 4. Содержание рабочей программы

#### Основы физической культуры и здорового образа жизни

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

#### Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа, основные приемы самомассажа, самоподготовки к сдаче норм ВФСК ГТО.

### Спортивно-оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.

### Легкая атлетика.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении и соревнованиях и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30 м., 60 м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000 м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150 м. Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

### Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу, волейболу и футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь



в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Выравнивание и вбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Учебная игра.

#### Гимнастика с основами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Акробатические упражнения: упоры присев, лежа, седы (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью): лежа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; «мост» из положения, лежа на спине, два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах. Строевой шаг.

Висы и упоры: мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в висе, девочки: наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа, поднятие ног в висе.

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднятие ног на гимнастической лестнице, поднятие туловища. Прыжки с места в глубину.

#### *Теоретические знания.*

1. Занятие гимнастикой и правильная осанка.
2. Развитие силовых способностей, гибкости и координации.
3. Разминка.
4. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.
5. Олимпийские игры.
6. Правила страховки и само страховки.

#### Плавание.

Техника безопасности при проведении занятий в бассейне. Обучение 4 стилям в плавании. Обучение скольжению в воде, кроль ногами, руками, задержки дыхания.

### Фитнес – аэробика и ОФП.

История развития фитнес – аэробики в мире и России. Квалификация видов аэробики. Современные тенденции в фитнесе. Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения, история возникновения и развития, место и роль в мировой культуре, социальная направленность и формы организации, ценностные ориентиры и идеалы. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

### Национально-региональный компонент «Национальные виды спорта Бурятии».

Знакомства с национальными видами спорта. Знакомства выдающимися спортсменами РБ.

**Календарно - Тематическое планирование по физической культуре - 9 класс**

**1 четверть**

п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	<b>Лёгкая атлетика</b> <b>15 ч</b>	Спринтерский бег, эстафетный бег	Урок № 1	Обучающий	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Спринтерский бег: высокий старт, стартовый разгон. Развитие быстроты координации, памяти, мышления. П/и «Третий лишний». Отработка упражнений по выполнению нормативов ГТО.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта		Повторение терминологии: <b>спринтерская дистанция, старт, стартовый разгон.</b>	
		Бег средней скоростью, прыжки.	Урок № 2	Обучающий	Техника спринтерского бега. Развитие быстроты, координации, формирование осанки. П/и «Охотники и утки». Отработка упражнений по выполнению нормативов ГТО.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта		Проверка и тренировка осанки у стены; стоя спиной к стене, касаясь затылком, лопатками, ягодицами, пятками в течение двух минут; 3 подхода по 2 мин. 3 раза в день	
		Спринтерский бег, прыжок в высоту (перешагивание)	Урок № 3	Обучающий	Техника спринтерского бега (бег по дистанции, финиширование), техника прыжка в высоту (перешагиванием). Развитие быстроты, прыгучести. Игра на внимание «Запрещенное движение».	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта, прыгать в высоту с	<b>КУ.</b> Оценки и оценивание гибкости (наклон)	Повторение терминов: <b>финиш, прыжки в высоту, способ прыжков «перешагивание» («ножницы»).</b>	







					горизонтальную цель			
Урок №8	Обучающийся	Техника равномерного бега. Эстафета.		Техника равномерного бега. Эстафета.	Уметь пробегать отрезки с максимальной скоростью,		Сгибание и разгибание рук из положения лёжа (от пола, скамейки, стула).	
Урок №9	Обучающийся	Техника равномерного бега, самостоятельное выполнение физических упражнений . Игра «Футбол» по упрощённым правилам		Техника равномерного бега, самостоятельное выполнение физических упражнений . Игра «Футбол» по упрощённым правилам	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин		Сгибание и разгибание рук из положения лёжа (от пола, скамейки, стула). Подъём туловища из положения лёжа за 30 сек.	
Урок №10	Обучающийся	Техника бега на длинные дистанции, преодоление препятствий. Развитие выносливости, координации, скоростно-силовых качеств, формирование осанки.		Техника бега на длинные дистанции, преодоление препятствий. Развитие выносливости, координации, скоростно-силовых качеств, формирование осанки.	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин.		Подготовить, прочитать о дыхательной системе человека, посмотреть плакаты и муляжи в кабинете биологии.	
Урок №11	Обучающийся	Техника равномерного бега, самостоятельное выполнение физических упражнений . Игра «Футбол» по упрощённым правилам		Техника равномерного бега, самостоятельное выполнение физических упражнений . Игра «Футбол» по упрощённым правилам				
Урок №12	Обучающийся	Техника равномерного бега. Эстафета		Техника равномерного бега. Эстафета	Уметь пробегать отрезки с максимальной скоростью,			
Урок	Обучающийся	Техника прыжка в длину с места, техника		Техника прыжка в длину с места, техника	Уметь		КУ. Подтягивание на	



				челночного бега. Развитие быстроты, прыгучести, формирование осанки. П/и «Воздух, вода, земля».	№13 Контроль ый		пробежать данные отрезки с максимальной скоростью, прыгать в длину с места	перекладине мальчики: «5» -6 и выше; «4» - 4 – 5. Поднимание-опускание туловища из положения лёжа на спине за 30сек.: «5» -23 и выше; «4» - 18 – 22.	
			Обучающий	Техника прыжка в длину с места, техника челночного бега, ловли высоко летящего мяча. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, прыгучести, ловкости, формирование осанки Игра «Пионербол», Игра на внимание «Воздух, вода, земля».	Урок №14		Уметь пробежать данные отрезки с максимальной скоростью, прыгать в длину с места		
Плавание е 2ч	Плавание	Урок №15-16	Обучающий	Инструктаж по тех. Безопасности на уроках ФК в бассейне. Задержка дыханий. Выполнение упражнений стрела на груди, на спине. Работа ног с доской. Работа рук стоя на месте.			Уметь держаться на воде.		
Спортивные игры 1ч	«Футбол»	Урок №17	Обучающий	Техника длительного бега. Футбол – ведение мяча, удар и остановка мяча. Развитие выносливости, координации. Игра-викторина «Дыхание».			Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин, играть в игру по упрощённым правилам.	ДЗ. Упражнения для развития быстроты движения: (5кл –упр. 23-29). 1) Вис на перекладине – в быстром темпе поднимать опускать ноги, сгибать и разгибать их в коленях. 2) В быстром темпе сводить и разводить крестно прямые ноги, чередуя правую и левую ногу.	

								3) В быстром темпе сгибать и разгибать ноги в тазобедренных и коленных суставах. 4) В быстром темпе наклоны к ногам, сгибая и разгибая туловище.	
<b>Плавание</b> 2ч	Плавание	Урок №18-19	Обучающий	Кроль на груди. Правильность работы рук и ног. Правильный вдох выдох.					
<b>Спортивная игра</b> 2ч	Баскетбол	Урок №20-21	Обучающий	Знакомство со спортивными играми - баскетбол, мини-баскетбол (Презентация). Техника перемещений в стойке баскетболиста. Развитие быстроты, ловкости, координации, памяти. П/и «Охотники и утки». ТБ.				Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Повторение терминологии: техника, стойка баскетболиста, баскетбол (в переводе с англ.) - мяч
<b>Плавание</b> е 2ч	Плавание	Урок №22-23	Обучающий	Кроль на груди. Правильность работы рук и ног. Правильный вдох выдох.					
<b>Спортивная игра</b> 1ч	Настольный теннис	№24	Обучающий	Подача по правым и левым углам подрезкой Нападающий удар				Уметь «подрезать» шарик Уметь правильно	









3 ч	фитнесса	качеств											
	Разучивание танцевальных связок	Уметь передвигаться в такт музыке	Развитие двигательных качеств										
Плавание 2ч	Обучающий	Прыжки вводу. Эстафета.	Уметь плавать										
Фитнесс и ОФП 1ч	Построение свободных комбинаций	Уметь передвигаться в такт музыке	Развитие двигательных качеств										

### 3 четверть

п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Гимнастика и перетягивание каната-вариативно	Акробатика. Лазание по канату в два приёма. Опорный прыжок через	№49-50	Обучающий	Гимнастика (Презентация) Переноска грузов, гимнастических снарядов. Разучивание нового комплекса упражнений. Совершенствован	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		1) Подтягивание из виса стоя; 2) Поднимание туловища из положения лёжа; 3) Пригибание туловища из	



		<p>козла.</p>		<p>ие ранее изученные акробатические упражнения: упор присев и кувырок вперёд в упор присев; упор присев и перекатом назад стойка на лопатках; из упора присев кувырок назад в упор присев; из положения лёжа на спине выйти в мост; Лазание по канату в два приёма; равновесие; опорный прыжок через козла. Развитие силы, гибкости, ловкости, координации движений. Инструктаж по ТБ.</p>			<p>положения лёжа бёдрами на скамейке; 4) Поднимание гантелей или растягивание резинового бинта. 5) В вися на гимнастической стенке поднимание согнутых ног до касания коленями груди. 6) Сгибание и разгибание рук в упоре. Все упражнения выполнять до «отказа», в 3-4-х подходах, акробатически по 6-8 раз. Знать название каждого упражнения и его действие на организм.</p>	
--	--	---------------	--	---	--	--	--	--

		Урок № 51	Обучающий	Переноска грузов, гимнастических снарядов и их установа. Техника опорного прыжка, лазания по канату в два приёма, равновесия. Совершенствование акробатических упражнений. Развитие силы, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		1) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; 2) Поднимание туловища из положения лёжа; 3) В висе на гимнастической стенке поднимание ног; 4) Поднимание гантелей или растягивание резинового бинта. Все упражнения выполнять до «отказа», в 3-4-х подходах, акробатически по 6-8 раз	
	Национальный региональный компонент 2ч	Урок № 52-53	Обучающий	История борьбы				
	Гимнастика 4ч	Урок № 54-55	Контрольный	КУ выполнение акробатических упражнений.	Уметь выполнять комбинацию из разученных	Куврок вперед и назад, поворот	1) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;	

				Комплекс ритмической гимнастики. Совершенствованные техники лазания по канату в два приёма, опорного прыжка через козла, равновесия. Развитие силы, ловкости, гибкости, координации движения.	элементов, выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	кругом, перекагом назад стойка на лопатках (держат 5 сек).	2) Поднимание туловища из положения лёжа; 3) Подтягивание в висе мальчишки и в висе лёжа девочки; 4) Поднимание гантелей или растягивание резинового бинта поочерёдно, правой и левой рукой.	
	Опорный прыжок	Урок № 56-57	Контрольный	КУ. Опорный прыжок через козла ноги врозь. Совершенствованные техники лазания по канату и упражнения в равновесии. Развитие силы, ловкости, координации движения.	Уметь выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь	Опорный прыжок - 2 попытки, оценка по лучшей попытке.	1) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; 2) В висе на гимнастической стенке поднимание ног; 3) Поднимание гантелей или растягивание резинового бинта поочерёдно, правой и	



								левой, движением от плеча вверх; 4) Поднимание туловища из положения лёжа; Каждое упр. Выполняются в течение 1 мин. 15 сек. по три подхода.	
<b>Плавание 4 ч</b>	Плавание 2 ч	Урок № 58-59	Обучающий	крюль на груди	уметь выдыхать воду и сделать вдох. последовательность работы ног и рук				
<b>Гимнастика 2ч</b>	Акробатика. Брусья. Перекладина.	Урок № 60-61	Обучающий	Совершенствованные техники смешанных висов. Акробатические упражнения. Развитие силы, координации, гибкости и ловкости.	Уметь выполнять упражнения на брусьях, перекладине			1) Приседание У гимнастической стенке с грузом девочки, хватом за четвертую рейку и с партнёром на плечах мальчики; 2) Подтягивание в висе (м) и в висе лёжа под углом 35° (д);	

							3) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (д) и в упоре прогнувшись на брусьях (м). 4) Растягивание резинового бинта.	
<b>Национальный региональный компонент</b> <b>2ч</b>	Борьба	Урок № 62-63	Обучающий	История борьбы				
<b>Гимнастика</b> <b>2ч</b>		Урок № 64	Обучающий	Подъём переворотом в упор, переход из стойки на лопатках в полушпагат. Развитие силы, координации, гибкости и ловкости. Игра соревнование «Чья команда сильней».	Уметь выполнять акробатическую связку из разученных упражнений, упражнения на перекладине, брусьях.		1) Приседание на одной ноге с поддержкой; 2) Поднимание туловища из положения лёжа; 3) Растягивание резинового бинта (закрепленного на уровне груди) в положении полусогнувшись, движением	





					разгибание рук.								
	<b>Спортивные игры</b> 2 ч			Урок №71-72					Подвижные игры вышибала, перестрелка	Развитие двигательных качеств			
	<b>Плавание</b> 1 ч		Плавание 1 ч	Урок №73	Обучающий			Кроль на спине	уметь выдыхать воду и сделать вдох. последовательность работы ног и рук				
	<b>Спортивная игра</b> 1 ч		Баскетбол	Урок №74	Обучающий			игра	Знать правила				

#### 4 четверть

п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	<b>Спортивные игры</b> 12ч	Настольный теннис бч	Урок №75-76	Обучающий	Игра	Знать правила			
Урок №77-78			Обучающий	игра	Знать правила				
Урок 79-80									
		Футбол бч	Урок №81-82	Обучающий	Техника длительного бега. Футбол – ведение мяча, передача мяча. Эстафеты. Игра «Собачки».	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин, играть в игру по упрощённым правилам	ДЗ. Упражнения для развития быстрой реакции движения. (5кл – упр. 23-29). 1) Вис на перекладине – в быстром темпе поднимать опускать ноги, сгиба и		

				Развитие выносливости, координации, скоростно-силовых качеств.			разгибая их в коленях. 2) В быстром темпе сводить и разводить крестно прямые ноги, чередуя правую и левую ногу. 3) В быстром темпе сгибать и разгибать ноги в тазобедренных и коленных суставах. 4) В быстром темпе наклоны к ногам, сгибая и разгибая туловище. 5) В быстром темпе прогибать спину, поднимая голову вверх. Вдох делать перед прогибанием, выдох – опускаясь.		
	Футбол	Урок №83-84	Обучающий	Техника длительного бега. Футбол – индивидуальные действия в защите. Развитие скоростно-силовых качеств, координации, выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин, играть в игру по упрощённым правилам.				
		Урок №85-86	Контрольный	Техника длительного бега. Футбол – индивидуальные действия в защите. Развитие	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин, играть в игру по упрощённым правилам.				

				скоростно-силовых качеств, координации, выносливости.							
<i>Легкая атлетика</i> 13ч	Бег по пересечённой местности, преодолению препятствий	Урок №87-88	Обучающий	Техника длительного бега, бега по прямой. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств. П/и «Ловля целочкой», «Мячом в цель»	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	КУ. Бег 30м: Девочки – «5» - 5.5 и ниже; «4» - 6.5 – 5.6; Мальчики – «5» - 5.5 и ниже; «4» - 6.5 – 5.6;					
	6-минутный бег, метание малого мяча в цель	Урок №89-90	Обучающий	Техника бега по прямой; техника специальных упражнений к бегу и ходьбе; техника метания малого мяча. Развитие выносливости, координации, скоростно-силовых качеств. П/и «Стой»	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут, метать в горизонтальную цель	КУ. Оценивание гибкости (наклон вперёд в положении сидя, см): Девочки – «4»-7-10; «5»-11 и выше. Мальчики – «4»- 4 - 6; «5»- 7 и выше.		Подготовить комплекс ОРУ на месте.			
		№91-92	Обучающий Контроль	Техника длительного бега, бега по прямой.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	КУ. Бег 30м: Девочки – «5» - 5.5 и					







				прыгучести, координации, скоростно- силовых качеств. Спортивная игра «Футбол»	высоту	выше; «4» - 140-150; Мальчики – «5» 161 и выше; «4» - 140-160;	ОЛИМПЕЙСКИ х игр.	
--	--	--	--	--	--------	---	----------------------	--



## 6. Контроль уровня обученности

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	–
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	–	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	–	10.00
	Бег 3000 м, мин, с	13.30	–

### Критерии оценивания различных видов работ

Выставление оценок в классный журнал (по 5-балльной системе) – практический курс осуществляется следующим образом:

- «5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;
- «4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;
- «3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;
- «2» - упражнение выполнено неправильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Основные критерии выставления оценок по теоретическому курсу.

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;
- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а также знания из личного опыта и опыта других людей;
- рассказ построен логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда, когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
- определение понятий не полное, допускаются незначительные нарушения последовательности, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
- определения понятий недостаточно четкие;
- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий.

«2» - получает тот, кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;
- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;
- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.