

Муниципальное бюджетное учреждение  
«Курасовская основная общеобразовательная школа»  
Курского района Курской области

Рассмотрена  
на заседании МО учителей  
творческого цикла  
протокол №1 от 28.08.2020г  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_ /Алексеева Э.А./

(подпись)

Согласована  
зам.директора школы по УВР  
\_\_\_\_\_ /Бартенева Т.А.  
(подпись) (ФИО)

Принята решением педагогического  
совета  
протокол №1 от 31.08.2020 г  
председатель педагогического совета  
\_\_\_\_\_ /Дорохина Н.А./  
(подпись) (ФИО)

Утверждена  
директор МБОУ «Курасовская основная  
общеобразовательная школа»  
\_\_\_\_\_ /Дорохина Н.А./  
(подпись) (ФИО)

Приказ № 1-ВР от «08» 09 2020 г № 164

Рабочая учебная программа  
по физической культуре  
основное общее образование  
срок реализации программы 1 год

Класс: 9

Учитель: Колесов Андрей Андреевич (1 квалификационная категория)

Количество часов в программе: 99.

д. 1-ое Курасово, 2020г

## Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа по физической культуре разработана как нормативно-правовой документ для организации учебного процесса в 9 классе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Курасовская основная общеобразовательная школа».

Содержательный статус программы-базовая. Она определяет минимальный объем содержания курса физической культуры для основной школы и предназначена для реализации требований ФГОС второго поколения к условиям и результату образования обучающихся основной школы по физической культуре согласно учебному плану общеобразовательного учреждения.

Данная рабочая программа по физической культуре 9 класс построена на основе фундаментального ядра содержания общего образования, требований к результатам освоения основной общеобразовательной программы, требований к структуре основной образовательной программы, требований к условиям реализации программы основного общего образования, прописанных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также концепции духовно-нравственного развития и воспитания гражданина России. В ней также учитывается основные идеи и положения программы развития и формирования универсальных учебных действий обучающихся для общего образования, соблюдается преемственность с примерными программами основного образования и авторской рабочей программой А.П.Матвеева

Согласно государственному образовательному стандарту, изучения физической культуры направлено на достижения следующей **цель:** формирование у обучающихся основной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

**Задачи:** Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

*укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем;

*совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

*формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

*развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств обучающихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура». Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

## **2. Общая характеристика учебного предмета**

Представленная рабочая программа полностью соответствует авторской программе основного общего образования по физической культуре под редакцией А.П. Матвеева

Рабочая программа ориентирована на использование учебника (Учебно-методического комплекса): УМКА.П.Матвеева.

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При каждом тематическом разделе программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных

физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры».

*Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного образовательного стандарта.*

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у обучающихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

### ***3. Описание места учебного предмета.***

Учебный предмет изучается 9-й год. В федеральном базисном учебном плане на изучение предмета «физическая культура» отводится 3 часа в неделю. Всего на изучение программного материала отводится 99 часов. Программа рассчитана на 1 год.

#### **4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.**

Содержание учебного предмета «физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

#### **5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

**Личностными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей старших школьников

### **Формирование универсальных учебных действий:**

#### Личностные УДД

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание

#### Коммуникативные УДД

- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.

#### Регулятивные УДД

- Целеполагание,



- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

***Познавательные универсальные действия:***

**Общеучебные:**

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.

Требования к уровню подготовки обучающихся (повышенный уровень).

**6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности:**

| №<br>п/п | Наименование разделов и тем | Всего<br>часов | Универсальные учебные действия  |
|----------|-----------------------------|----------------|---|
| 1.       | Легкая атлетика             | 31             | <p><b>Регулятивные:</b> Формировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности.</p> <p><b>Познавательные:</b> Соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником.</p>  |
| 2.       | - <i>гимнастика</i>         | 18             | <p><b>Регулятивные:</b> Находит достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации или при отсутствии планируемого результата.</p> <p><b>Познавательные:</b> Выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> |
| 3.       | - <i>спортивные игры</i>    | 36             | <p><b>Регулятивные:</b> проектировать траекторию развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества</p> <p><b>Познавательные:</b> Выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения. эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p>                               |
| 4.       | - <i>лыжная подготовка</i>  | 14             | <p><b>Регулятивные:</b> Находит достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации или при отсутствии планируемого результата.</p>  |

|                 |  |  |
|-----------------|--|--|
|                 |  | <p><b>Познавательные:</b> Выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> |
| <b>Итого:99</b> |  |  |

## 8.Содержание

*Гимнастика. (18 ч.)* Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

*Легкая атлетика.(31 ч.)* Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Кроссовая подготовка длительный бег на выносливость

*Спортивные игры(36 ч.). Баскетбол.* Игра по правилам.

*Волейбол.* Игра по правилам.

*Футбол.* Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

*Лыжная подготовка(14 ч.)*

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбор предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

*Знания о физической культуре*

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

## **9. Планируемые результаты изучения курса**

К концу изучения в 9 классе курса «Физическая культура»

Девятиклассники научатся:

- осознавать значимость исторического понятия о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

Получат возможность научиться:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

10. Система оценки планируемых результатов. Критерии оценивания.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

*Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки*

*Мелкими ошибками* считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

*Значительные ошибки* – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

*Грубые ошибки* – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

*Характеристика цифровой оценки (отметки)*

*Отметка «5»* выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

*Отметка «4»* выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

*Отметка «3»* выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

*Отметка «2»* выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

### Требования к двигательной подготовленности учащихся.

| задания                        | мальчики |      |      | девочки |      |      |
|--------------------------------|----------|------|------|---------|------|------|
|                                | «5»      | «4»  | «3»  | «5»     | «4»  | «3»  |
| Бег 30 м                       | 5.0      | 5.6  | 6.1  | 5.1     | 5.8  | 6.2  |
| Бег 60м                        | 9.8      | 11.1 | 11.2 | 10.3    | 11.1 | 11.2 |
| Челночный бег 3x10м, с         | 8.4      | 8.9  | 9.4  | 8.8     | 9.4  | 10.0 |
| Шестиминутный бег, м           | 1200     | 1100 | 950  | 1025    | 825  | 750  |
| Бег 1000м, мин. с              | 6.00     | 7.00 | 8.00 | 7.00    | 8.00 | 9.00 |
| Бег 2000м                      | б\вр     | б\вр | б\вр | -       | б\вр | б\вр |
| Прыжок в длину с места, см     | 170      | 165  | 150  | 165     | 150  | 120  |
| Прыжок в длину с разбега, см   | 320      | 280  | 230  | 280     | 240  | 210  |
| Прыжок в высоту с разбега, см  | 100      | 85   | 70   | 95      | 75   | 60   |
| Метание мяча 150 гр., м        | 34       | 25   | 20   | 23      | 15   | 10   |
| Лазание по канату, см          | 280      | 220  | 180  | 250     | 170  | 130  |
| Подтягивание в висе, раз       | 7        | 5    | 4    | -       | -    | -    |
| Подтягивание из вися лежа, раз | -        | -    | -    | 17      | 12   | 9    |
| Бег на лыжах, 1км              | 6.50     | 7.20 | 7.50 | 7.15    | 8.50 | 9.20 |
| Бег на лыжах, 2км              | б\вр     | б\вр | б\вр | б\вр    | б\вр | б\вр |
| Бег на коньках 100м, с         | 23       | 25   | 27   | 25      | 27   | 30   |
| Кросс 1500м                    | 7.40     | 8.15 | 8.30 | 8.15    | 8.50 | 9.20 |
| Кросс 2000м                    | б\вр     | б\вр | б\вр | б\вр    | б\вр | б\вр |
| Плавание, м                    | 38       | 24   | 15   | 38      | 24   | 15   |

## 11. Учебно-методическое и материально-техническое и информационное обеспечение образовательного процесса

Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ « Об образовании в РФ»
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (ФГОС)
3. Фундаментальное ядро содержания общего образования.
4. Стратегия развития воспитания в Р.Ф. на период 2025г. ПЛАК-бк рез-ов нац., общ. образования
5. Примерная основная образовательная программа основного общего образования.
6. Основная образовательная программа ООО МБОУ «Курасовская основная общеобразовательная школа»
7. Авторская программа по физической культуре под редакцией А.П.Матвеева
8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 №1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам».
9. Положение о рабочей программе.

Пособия для обучающихся:

Учебник: Матвеева В.И. Физическая культура 9 класс – М.: Просвещение.  
Физическая культура. Тестовый контроль 9 класс. М.Я.Виленский.

Для учителя:.

Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2014). стандарт основного общего образования по физической культуре, примерные программы по учебному предмету («Физическая культура 5-9 классы» А.П. Матвеева, Москва, «Просвещение» 2012г.), рабочие программы по физической культуре, учебники и пособия, которые входят в предметную линию А.П. Матвеева, , методические издания по физической культуре для учителей физической культуры. Физическая культура. «Тестовый контроль 5-9 класс» ( серия «Текущий контроль»), Федеральный закон «О физической культуре и спорте», Твой Олимпийский учебник. Москва «Советский спорт» 2010г, Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.

**Технические средства обучения:**

Компьютер,

Проектор, доска интерактивная

Оборудование спорт зала: стенка гимнастическая, бревно гимнастическое напольное, скамейки гимнастические, перекладина гимнастическая, канат для лазания, комплект навесного оборудования ( мишени, перекладины), маты гимнастические, мячи набивные, скакалки гимнастические, мячи малые ( резиновые теннисные), палки гимнастические, обручи гимнастические, планка для прыжков в высоту, стойка для прыжков в высоту, рулетка измерительная (10м, 50м), щиты баскетбольные с кольцами, большие мячи ( резиновые, баскетбольные), сетка волейбольная, мячи средние резиновые, аптечка медицинская.

канат, гимнастические скамейки, гимнастические маты, гимнастический мостик, гимнастический козел, гимнастический конь, шведская стенка, обручи, скакалки, мячи, кегли и т.д

Интернет ресурсы:

Портал ГТО [www.gto.ru](http://www.gto.ru)

Российский спортивный портал [championat.com](http://championat.com)



## 12. Календарно-тематическое планирование

| № п/п                          | Дата  |       | Тема урока   | Тип урока | Виды деятельности   | Планируемые результаты  |  |   | Домашнее задание   |
|--------------------------------|-------|-------|--|-----------|---|---|--|---|--|
|                                | П     | Ф     |  |           |   | предметные  | метапредметные   | личностные  |  |
| <b>Легкая атлетика (20 ч.)</b> |       |       |  |           |   |   |  |   |  |
| 1                              | 05.09 | 02.09 | Организационно-методические требования на уроках физической культуры | УИНЗ      | организация рабочего места. учатся контролировать и оценивать свои действия, умение слушать, задавать вопросы   | О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления о строевых командах. | Познакомятся с общими представлениям и об основных понятиях и правилах.  | Формировать положительное отношение к урокам физкультуры.   | Подготовить спортивную форму для занятий на улице и дневник самоконтроля |
| 2                              | 07.09 | 09.09 | Тестирование бега на 100 м.  | УОиСИ     | организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.                                      | Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении, технику высокого старта, сдавать тестирование бега на 30 м с высокого старта.. | Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учиться нести личную ответственность за здоровый образ жизни. | Стр.25,26 читать   |
| 3                              | 11.09 | 12.09 | Бег на короткие дистанции  | КУ        | организация рабочего места с  | Об основных положениях и  | Научатся выполнять   | Учатся принимать  | Стр.26,27 читать   |

|   |    |   |        |  |  |  |   |                              |
|---|----|---|--------|--|--|--|---|------------------------------|
|   |    |   |        | применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью   | движениях рук, ног, туловища, головы.                          | строевые упражнения на месте и в движении. Научатся понимать историю зарождения древних Олимпийских игр. | образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни. |                              |
| 4 | 09 | Тестирование бега на 60 м. с низкого старта и челночного бега 3x10 м. | УОиС И | организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места.             | Адекватная мотивация.   | Стр. 27<br>выполнить задания |
| 5 | 09 | Техника метания мяча на дальность с разбега                           | УФНЗ   | организация рабочего места с применением установленных правил. использовать  | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять строевые команды, беговую разминку,   | Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов                               | Стр. 32,33<br>читать         |

|   |          |  |           |  |  |  |   |                                |
|---|----------|--|-----------|--|--|--|---|--------------------------------|
|   |          |  |           | общие приемы решения задач поддерживать друг друга.  |  | технику челночного бега с высокого старта.   |   |                                |
| 6 | 13<br>09 | Тестирование метания мяча на дальность с разбега | УОиС<br>И | организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. владеть способами взаимодействия с окружающими людьми        | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений. сдавать тестирование наклона вперед из положения стоя. | Учатся ответственном отношении к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций. | Выполнить задания №1 на стр.36 |
| 7 | 14<br>08 | Тестирование бега на 2000 и 3000 м.              | УОиС<br>И | организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места. Научатся выполнять упражнения со скакалкой, прыжки в            | Адекватная мотивация.   | Стр.38,39 читать               |

|    |          |  |        |  |  |   |  |                  |
|----|----------|--|--------|--|--|---|--|------------------|
|    |          |  |        | сотрудничестве.  |  | скакалку с вращением вперед и назад.  |  |                  |
| 8  | 20<br>03 | Прыжок в длину с разбега               | КУ     | организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся определять общую цель и пути её достижения. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку со средними обручами (кольцами); сдавать тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | Стр.39.40 читать |
| 9  | 21<br>03 | Тестирование прыжка в длину с разбега  | УОиС И | организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. владеть способами взаимопомощи.                      | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку с малым мячами, упражнения на внимание, сдавать тестирование сгибание-разгибание рук из положения лежа на 30 с.   | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | Стр.40 читать    |
| 10 | 24<br>03 | Равномерный бег. Развитие выносливости | КУ     | организация рабочего места с применением установленных правил.   | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища,         | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие   | Учатся ответственном у отношению к общему благополучию   | Стр.41 читать    |

|    |          |   |      |  |  |   |   |   |
|----|----------|---|------|--|--|---|---|---|
|    |          |   |      | использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве   | головы.  | координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед. упражнения на внимание и двигательную память | и умению находить выходы из спорных ситуаций                    |   |
| 11 | 22<br>03 | Равномерный бег.<br>Развитие выносливости | УФНЗ | организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места               | Адекватная мотивация.   | Стр.41,42<br>читать                             |
| 12 | 25<br>03 | Равномерный бег.<br>Развитие выносливости | КУ   | организация рабочего места с применением установленных правил. использовать  | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации   | Учатся ответственном у отношению к общему благополучию и умению | Подготовить спортивную форму для занятий в зале |

|    |    |                                |      |   |  |   |   |                   |
|----|----|--------------------------------|------|---|--|---|---|-------------------|
|    |    |                                |      | общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве   |  | движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память   | находить выходы из спорных ситуаций   |                   |
| 13 | 10 | Броски малого мяча на точность | УФНЗ | организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | Учатся ответственном у отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Стр. 44-46 читать |
| 14 | 10 | Броски малого мяча на точность | КУ   | организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы  | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений,   | Учатся ответственном у отношению к общему благополучию и умению находить                            | Стр. 46 читать    |

|    |         |  |                                   |   |   |  |  |                     |
|----|---------|--|-----------------------------------|---|---|--|--|---------------------|
|    |         |  |                                   | решения задач.<br>научатся<br>осуществлять<br>взаимный<br>контроль и<br>оказывать<br>помощь в<br>сотрудничестве   |   | прыжки в длину<br>с места, спиной<br>вперед,<br>упражнения на<br>внимание и<br>двигательную<br>память  | выходы из<br>спорных<br>ситуаций   |                     |
| 15 | 5<br>10 |  | Броски малого мяча на<br>точность | УПП<br>организация<br>рабочего места с<br>применением<br>установленных<br>правил.<br>использовать<br>общие приемы<br>решения задач.<br>научатся<br>осуществлять<br>взаимный<br>контроль и<br>оказывать<br>помощь в<br>сотрудничестве. | Об основных<br>положениях и<br>движениях<br>рук, ног,<br>туловища,<br>головы.   | Научатся<br>выполнять<br>разминку,<br>направленную<br>на развитие<br>координации<br>движений.<br>прыжки в длину<br>с места, спиной<br>вперед,<br>упражнения на<br>внимание и<br>двигательную<br>память | Учатся<br>ответственном<br>у отношению к<br>общему<br>благополучию<br>и умению<br>находить<br>выходы из<br>спорных<br>ситуаций | Стр.47-48<br>читать |
| 16 | 8<br>10 |  | Прыжки в высоту                   | КУ<br>организация<br>рабочего места с<br>применением<br>установленных<br>правил.<br>использовать<br>общие приемы<br>решения задач.<br>владеть   | Об основных<br>положениях и<br>движениях<br>рук, ног,<br>туловища,<br>головы.<br>Об беге из<br>различных<br>положениях. | Научатся<br>выполнять<br>строевые<br>упражнения,<br>разминку,<br>направленную<br>на развитие<br>координации<br>движений.   | Адекватная<br>мотивация.<br>Первичные<br>умения оценки<br>результатов.   | Стр. 48 читать      |

|    |  |  |   |   |   |   |   |   |                     |
|----|--|--|---|---|---|---|---|---|---------------------|
|    |  |  |   | способами взаимодействия с окружающими людьми |   |   |   |   |                     |
| 17 |  |  | Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивания» | УОиС И  | организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений. | Учатся ответственном у отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций. | Стр.48-50<br>читать |
| 18 |  |  | Прыжки в высоту                                       | КУ  | организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений. | Учатся ответственном у отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций. | Стр.50-53<br>читать |
| 19 |  |  | Прохождение легкоатлетической полосы препятствий      | УФНЗ  | организация рабочего места с применением  | Об основных положениях и движениях                            | Научатся выполнять бег с изменением   | Учатся ответственном у отношению к  | Стр.53.54<br>читать |



|                              |          |  |    |  |  |  |  |                        |
|------------------------------|----------|--|----|--|--|--|--|------------------------|
|                              |          |  |    | установленных правил. использовать общие приемы решения задач. владеть способами взаимодействия с окружающими людьми   | рук, ног, туловища, головы                                     | темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений.                      | общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.                   |                        |
| 20                           | 18<br>10 | Прохождение легкоатлетической полосы препятствий | КУ | организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения сидя. | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | Стр. 58-60<br>читать   |
| <b>Спортивные игры(7 ч.)</b> |          |  |    |  |  |  |  |                        |
| 21                           | 12<br>17 | Техника удара по летящему мячу                   |    | организация рабочего места с   | Об основных положениях и                                       | Научатся выполнять   | Учатся нести ответственность   | Стр. 146-147<br>читать |

|    |   |                                       |  |   |   |  |  |                 |
|----|---|---------------------------------------|--|---|---|--|--|-----------------|
|    |   | внутренней стороной стопы.            |  | применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | движениях рук, ног, туловища, головы                          | игровую разминку, играть в подвижные игры и спортивные игры. Научатся ведению мяча на месте и в движении                           | Б за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке                            |                 |
| 22 | 1 | Удары по летящему мячу подъемом ноги. |  | организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в                          | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя. Научатся ведению мяча на месте и в движении | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | Стр. 147 читать |

|    |  |  |  |  |  |   |  |                     |
|----|--|--|--|--|--|---|--|---------------------|
|    |  |  |  | ситуациях общения. радоваться успехам одноклассников.  |  |   |  |                     |
| 23 |  | Удары по катящемуся и летящему мячу подъемом ноги      |  | организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. владеть способами взаимодействия с окружающими людьми. приемами действий в ситуациях общения. радоваться успехам одноклассников. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальны е представления о строевых командах | Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении                        | Учатся нести ответственност ь за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика» | Стр. 147-148 читать |
| 24 |  | Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы |  | удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем. научатся   | О перекатах вправо-влево, группировка, кувырок вперед.   | Научатся держать группировку. выполнять упражнения на матах, перекаты вправо-влево. | Учатся нести ответственност ь за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ                    | Стр. 148 читать     |

|    |  |  |   |    |  |  |   |  |                 |
|----|--|--|---|----|--|--|---|--|-----------------|
| 25 |  |  | Вбрасывание мяча и<br>остановка мяча грудью | КУ | организация<br>рабочего места с<br>применением<br>установленных<br>правил.<br>использовать<br>общие приемы<br>решения задач.<br>научатся<br>осуществлять<br>взаимный<br>контроль,<br>адекватно<br>оценивать свои<br>действия | Об основных<br>положениях и<br>движениях<br>рук, ног,<br>туловища,<br>головы | Научатся<br>выполнять бег с<br>изменением<br>темпа,<br>упражнения,<br>направленные<br>на развитие<br>координации<br>движений. | Учатся<br>ответственном<br>у отношению к<br>общему<br>благополучию<br>и умению не<br>создавать<br>конфликтов.<br>Находить<br>выходы из<br>спорных<br>ситуаций. | Стр.149. читать |
|----|--|--|---|----|--|--|---|--|-----------------|

|    |    |    |  |  |  |  |  |   |                                    |  |
|----|----|----|--|--|--|--|--|---|------------------------------------|--|
|    |    |    |  |  | контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. взаимодействовать друг другу соблюдая правила безопасности  |  |  |   | «хорошего ученика»                 |  |
| 26 | 9  | 9  | Вбрасывание мяча и остановка мяча грудью |  | удерживать учебную задачу. составлять план действий совместно с учителем. научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. взаимодействовать друг другу соблюдая правила безопасности | О перекатах вправо-влево, группировка, кувырок вперед.         | Научатся держать группировку, выполнять упражнения на матах, перекаты вправо-влево | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика» | Подготовиться к контрольному уроку |  |
| 27 | 12 | 12 | Контрольный урок по теме «Футбол»        |  | организация рабочего места с применением установленных правил. научатся контролировать и   | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять строевые команды, кувырок вперед, игровые упражнения с          | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить                         | Регулярно делать зарядку           |  |

|                           |    |    |  |  |   |  |   |   |                      |
|---------------------------|----|----|--|--|---|--|---|---|----------------------|
|                           |    |    |  |  | оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. научатся определять общую цель и пути её достижения.  |  | кувырками, упражнения на внимание.  | выходы из спорных ситуаций.   |                      |
| <b>Гимнастика (18 ч.)</b> |    |    |  |  |   |  |   |   |                      |
| 28                        | 15 | 15 | Инструкция по техники безопасности на занятиях гимнастикой |  | организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | Учатся ответственном у отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Стр. 80-81<br>читать |
| 29                        | 16 | 16 | Длинный кувырок с разбега                                  |  | организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы  | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений,   | Учатся ответственном у отношению к общему благополучию и умению находить                            | Стр. 81-83<br>читать |

|    |         |         |                              |  |  |   |  |  |                      |
|----|---------|---------|------------------------------|--|--|---|--|--|----------------------|
|    |         |         |                              |  | решения задач.<br>научатся<br>осуществлять<br>взаимный<br>контроль и<br>оказывать<br>помощь в<br>сотрудничестве  |   | прыжки в длину<br>с места, спиной<br>вперед,<br>упражнения на<br>внимание и<br>двигательную<br>память  | выходы из<br>спорных<br>ситуаций   |                      |
| 30 | 15<br>" | 19<br>" | Стойка на голове и<br>руках  |  | организация<br>рабочего места с<br>применением<br>установленных<br>правил.<br>использовать<br>общие приемы<br>решения задач.<br>научатся<br>осуществлять<br>взаимный<br>контроль и<br>оказывать<br>помощь в<br>сотрудничестве. | Об основных<br>положениях и<br>движениях<br>рук, ног,<br>туловища,<br>головы.   | Научатся<br>выполнять<br>разминку,<br>направленную<br>на развитие<br>координации<br>движений,<br>прыжки в длину<br>с места, спиной<br>вперед.<br>упражнения на<br>внимание и<br>двигательную<br>память | Учатся<br>ответственным<br>у отношению к<br>общему<br>благополучию<br>и умению<br>находить<br>выходы из<br>спорных<br>ситуаций | Стр. 84-86<br>читать |
| 31 | 22<br>" | 22<br>" | Акробатические<br>комбинации |  | организация<br>рабочего места с<br>применением<br>установленных<br>правил.<br>использовать<br>общие приемы<br>решения задач.<br>владеть  | Об основных<br>положениях и<br>движениях<br>рук, ног,<br>туловища,<br>головы.<br>Об беге из<br>различных<br>положениях. | Научатся<br>выполнять<br>строевые<br>упражнения,<br>разминку,<br>направленную<br>на развитие<br>координации<br>движений.   | Адекватная<br>мотивация.<br>Первичные<br>умения оценки<br>результатов.   | Стр. 82 читать       |

|    |    |    |   |   |   |   |  |                             |  |
|----|----|----|---|---|---|---|--|-----------------------------|--|
|    |    |    |   | способами взаимодействия с окружающими людьми   |   |   |  |                             |  |
| 32 | 23 | 23 | Акробатические комбинации                         | организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений. | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций. | Стр. 89-90<br>читать        |  |
| 33 | 28 | 28 | Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине | организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений. | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций. | Стр. 90-91<br>читать        |  |
| 34 | 29 | 29 | Подъем переворотом махом и подъем силой           | организация рабочего места с применением  | Об основных положениях и движениях                            | Научатся выполнять бег с изменением   | Учатся ответственному отношению к  | Стр. 88-89, 91-94<br>читать |  |



|    |         |         |   |   |  |  |  |   |
|----|---------|---------|---|---|--|--|--|---|
|    |         |         |   | установленных правил.<br>использовать общие приемы решения задач.<br>владеть способами взаимодействия с окружающими людьми  | рук, ног, туловища, головы                                     | темпа, упражнения, <del>п</del> ривычные на развитие координации движений.             | общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.                   |   |
| 35 | 30      | 30      | Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине | организация рабочего места с применением установленных правил.<br>использовать общие приемы решения задач.<br>владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.<br>радоваться успехам одноклассников. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения сидя. | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | Повторить весь материал по теме «Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине» |
| 36 | 3<br>12 | 3<br>12 | Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине | организация рабочего места с применением  | Об основных положениях и движениях                             | Научатся выполнять организующие  | Учатся нести ответственность за здоровый   | Стр. 94-98<br>читать  |

|    |    |                 |                       |  |  |  |   |                          |
|----|----|-----------------|-----------------------|--|--|--|---|--------------------------|
|    |    |                 |                       | <p>установленных правил.<br/>использовать общие приемы решения задач.<br/>владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.<br/>радоваться успехам одноклассников.</p> | <p>рук, ног, туловища, головы</p>                                    | <p>команды, броски мяча из положения стоя.</p>   | <p>образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке</p>  |                          |
| 37 | 12 | 6 <sub>12</sub> | Упражнения на брусках | <p>организация рабочего места с применением установленных правил.<br/>использовать общие приемы решения задач.<br/>владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях</p>        | <p>Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы</p> | <p>Научатся выполнять игровую разминку, играть в подвижные игры и спортивные игры.</p> | <p>Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке</p> | <p>Стр. 61-62 читать</p> |

|    |          |          |                       |   |  |   |   |                      |
|----|----------|----------|-----------------------|---|--|---|---|----------------------|
|    |          |          |                       | общения.<br>радуются<br>успехам<br>одноклассников.  |  |   |   |                      |
| 38 | 20<br>12 | 10<br>12 | Упражнения на брусках | организация<br>рабочего места с<br>применением<br>установленных<br>правил.<br>использовать<br>общие приемы<br>решения задач.<br>владеть<br>способами<br>взаимодействия с<br>окружающими<br>людьми,<br>приемами<br>действий в<br>ситуациях<br>общения,<br>радоваться<br>успехам<br>одноклассников. | Об основных<br>положениях и<br>движениях<br>рук, ног,<br>туловища,<br>голова | Научатся<br>выполнять<br>организующие<br>команды,<br>броски<br>баскетбольного<br>мяча из<br>положения стоя.<br>Научатся<br>ведению мяча<br>на месте и в<br>движении | Учатся нести<br>ответственност<br>ь за здоровый<br>образ жизни,<br>формируется<br>позитивное<br>отношение к<br>физической<br>нагрузке | Стр. 62 читать       |
| 39 | 20<br>12 | 10<br>12 | Комбинации на брусках | организация<br>рабочего места с<br>применением<br>установленных<br>правил.<br>использовать<br>общие приемы<br>решения задач.<br>владеть   | Об основных<br>положениях и<br>движениях<br>рук, ног,<br>туловища,<br>голова | Научатся<br>выполнять<br>организующие<br>команды,<br>броски<br>баскетбольного<br>мяча из<br>положения стоя.   | Учатся нести<br>ответственност<br>ь за здоровый<br>образ жизни,<br>формируется<br>позитивное<br>отношение к<br>физической<br>нагрузке | Стр. 62-63<br>читать |

|    |    |    |                                   |   |  |   |  |  |
|----|----|----|-----------------------------------|---|--|---|--|--|
|    |    |    |                                   | способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.                                      |  |   |  |  |
| 40 | 12 | 12 | Комбинации на брусья              | организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы  | Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений. | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций. | Стр. 63 читать. Подготовиться к контрольному уроку |
| 41 | 12 | 12 | Контрольный урок по теме «Брусья» | организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. владеть   | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения сидя.                | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке                 | Стр. 63-64 читать                                  |

|    |          |           |                      |  |   |  |  |                   |
|----|----------|-----------|----------------------|--|---|--|--|-------------------|
|    |          |           |                      | способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.   |   |  |  |                   |
| 42 | 13<br>02 | 120<br>12 | Опорные прыжки       | организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя. | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. формируется позитивное отношение к физической нагрузке | Стр. 64-66 читать |
| 43 | 10<br>12 | 20<br>12  | Опорный прыжок боком | организация рабочего места с   | Об основных положениях и                                      | Научатся выполнять   | Учатся нести ответственность   | Стр. 66 читать    |

|    |          |          |                |  |  |   |   |   |
|----|----------|----------|----------------|--|--|---|---|---|
|    |          |          |                | <p>применением установленных правил.</p> <p>использовать общие приемы решения задач.</p> <p>владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.</p> | <p>движениях рук, ног, туловища, головы</p>                          | <p>игровую разминку, <del>переход</del> в подвижные игры и спортивные игры.</p>   | <p>ь за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке</p>                            |   |
| 44 | 23<br>12 | 23<br>12 | Опорные прыжки | <p>организация рабочего места с применением установленных правил.</p> <p>использовать общие приемы решения задач.</p> <p>владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в</p>                          | <p>Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы</p> | <p>Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя. Научатся ведению мяча на месте и в движении</p> | <p>Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке</p> | <p>Подготовиться к контрольному уроку</p> |

|                             |          |          |   |  |  |   |  |  |                      |
|-----------------------------|----------|----------|---|--|--|---|--|--|----------------------|
|                             |          |          |   |  | ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.  |   |  |  |                      |
| 45                          | 20<br>12 | 29<br>12 | Контрольный урок по теме «Опорный прыжок» |  | организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя. | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | Стр. 66-67<br>читать |
| <b>Спортивные игры(3ч.)</b> |          |          |   |  |  |   |  |  |                      |
| 46                          | 27<br>12 | 28<br>12 | Спортивная игра «Гандбол»                 |  | организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы   | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | Научатся выполнять игровую разминку, играть в подвижные игры и                         | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к                     | Стр. 67-68<br>читать |

|    |          |          |   |  |   |  |  |   |
|----|----------|----------|---|--|---|--|--|---|
|    |          |          |   | решения задач. владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.  |   | спортивные игры. Научатся ведению мяча на месте и в движении   | физической нагрузке  |   |
| 47 | 19<br>12 | 19<br>12 | Броски мяча и взаимодействие игроков в гандболе | организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя. Научатся ведению мяча на месте и в движении | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | Придумать варианты бросков с отклонением туловища |



|                                 |  |  |  |   |  |   |   |
|---------------------------------|--|--|--|---|--|---|---|
| 48                              |  | Спортивная игра<br>«Гандбол»   | организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы   | Научатся выполнять игровую разминку, играть в подвижные игры и спортивные игры.  | Учатся<br><del>учатся</del> ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | Регулярно делать зарядку. Подготовить лыжи и лыжную форму |
| <b>Лыжная подготовка(14 ч.)</b> |  |  |  |   |  |   |   |
| 49                              |  | Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход, одновременный двухшажный ход. | организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль.   | О физической культуре, гигиенических требованиях. первоначальное представление о строевых командах, лыжных ходах. | Научатся выполнять организующие команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!». технику ступающего шага. | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций                          | Стр. 112-113 читать                                       |

|    |          |          |   |  |   |   |  |                 |
|----|----------|----------|---|--|---|---|--|-----------------|
|    |          |          |   | адекватно<br>оценивать свои<br>действия  |   |   |  |                 |
| 50 | 12<br>01 | 12<br>01 | Попеременный<br>четырёхшажный ход                   | организация<br>рабочего места с<br>применением<br>установленных<br>правил.<br>использовать<br>общие приемы<br>решения задач.<br>научатся<br>осуществлять<br>взаимный<br>контроль,<br>адекватно<br>оценивать свои<br>действия | Об основных<br>положениях и<br>движениях<br>рук, ног,<br>туловища,<br>головы. | Научатся<br>выполнять<br>организующие<br>команды<br>«Лыжи на<br>плечо!», «Лыжи<br>к ноге!», «На<br>лыжи<br>становись!»,<br>технику<br>ступающего<br>шага. | Учатся<br>ответственном<br>у отношении к<br>общему<br>благополучию<br>и умению<br>находить<br>выходы из<br>спорных<br>ситуаций | Стр. 114 читать |
| 51 | 12<br>01 | 12<br>01 | Переход с<br>попеременных ходов на<br>одновременные | организация<br>рабочего места с<br>применением<br>установленных<br>правил.<br>использовать<br>общие приемы<br>решения задач.<br>научатся<br>осуществлять<br>взаимный<br>контроль,<br>адекватно<br>оценивать свои<br>действия | Об основных<br>положениях и<br>движениях<br>рук, ног,<br>туловища,<br>головы. | Научатся<br>выполнять<br>организующие<br>команды,<br>ступающий шаг<br>на лыжах без<br>палок,<br>ступающий шаг<br>на лыжах без<br>палок.                   | Учатся<br>ответственном<br>у отношении к<br>общему<br>благополучию<br>и умению<br>находить<br>выходы из<br>спорных<br>ситуаций | Стр. 116 читать |

|    |          |                                    |  |   |  |   |   |                     |
|----|----------|------------------------------------|--|---|--|---|---|---------------------|
| 52 |          | Чередование различных лыжных ходов |  | организация рабочего места с применением установленных правил.<br>использовать общие приемы решения задач.<br>научатся осуществлять взаимный контроль.                                      | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять организующие команды, ступающий шаг на лыжах без палок,<br>ступающий шаг на лыжах без палок. | Учатся ответственном у отношению к общему благополучию и умению                                     | Стр. 116 читать     |
| 53 | 21<br>21 | Чередование различных лыжных ходов |  | организация рабочего места с применением установленных правил.<br>использовать общие приемы решения задач.<br>научатся осуществлять взаимный контроль,<br>адекватно оценивать свои действия | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять организующие команды, ступающий шаг на лыжах без палок,<br>ступающий шаг на лыжах без палок. | Учатся ответственном у отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Стр. 117 читать     |
| 54 | 21<br>21 | Коньковый ход на лыжах             |  | организация рабочего места с применением установленных правил.  | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища,         | Научатся выполнять организующие команды, скользящий шаг   | Учатся ответственном у отношению к общему благополучию  | Стр. 118-119 читать |

|    |          |                                     |  |  |  |   |   |   |
|----|----------|-------------------------------------|--|--|--|---|---|---|
|    |          |                                     |  | использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия  | головы.  | на лыжах без палок, ступающий шаг на лыжах без палок.   | и умению находить выходы из спорных ситуаций  |   |
| 55 | 25<br>01 | Коньковый ход на лыжах              |  | организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять организующие команды, скользящий шаг на лыжах без палок, ступающий шаг на лыжах без палок. | Учатся ответственном у отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Стр. 113-114 читать                                   |
| 56 | 23<br>01 | Подъемы на склон и спуски со склона |  | организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач.  | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять организующие команды, скользящий шаг на лыжах без палок, ступающий шаг                     | Учатся ответственном у отношению к общему благополучию и умению находить выходы из                  | Выполнить подъемы туловища из положения лежа на спине |

|    |          |          |                                     | научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия   |  | на лыжах.   | спорных ситуаций  |  |
|----|----------|----------|-------------------------------------|--|--|---|---|--|
| 57 | 31<br>01 | 31<br>01 | Подъемы на склон и спуски со склона | организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять подъем на склон «лесенкой» на лыжах, спуски со склона. | Учатся ответственном у отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Стр. 113-114<br>читать   |
| 58 | 1<br>02  | 1<br>02  | Торможение боковым соскальзыванием  | организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный   | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять подъем на склон «лесенкой» на лыжах, спуски со склона. | Учатся ответственном у отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Найти в интернете и других источниках информацию о правилах спортивной игры «Хоккей» |

|    |         |  |   |  |   |   |   |   |
|----|---------|--|---|--|---|---|---|---|
|    |         |  |   | контроль,<br>адекватно<br>оценивать свои<br>действия   |   |   |   |   |
| 59 | 6<br>22 |  | Торможение боковым<br>соскальзыванием       | организация<br>рабочего места с<br>применением<br>установленных<br>правил.<br>использовать<br>общие приемы<br>решения задач.<br>научатся<br>осуществлять<br>взаимный<br>контроль,<br>адекватно<br>оценивать свои<br>действия | Об основных<br>положениях и<br>движениях<br>рук, ног,<br>туловища,<br>головы. | Научатся<br>выполнять<br>подъем на<br>склон подъем<br>на склон<br>«елочкой»<br>спуски со<br>склона. | Учатся<br>ответственном<br>у отношении к<br>общему<br>благополучию<br>и умению<br>находить<br>выходы из<br>спорных<br>ситуаций        | Выполнить<br>упражнение на<br>гибкость                            |
| 60 | 8<br>02 |  | Прохождение<br>дистанции 2,5 км на<br>лыжах | организация<br>рабочего места с<br>применением<br>установленных<br>правил.<br>использовать<br>общие приемы<br>решения задач.<br>научатся<br>осуществлять<br>взаимный<br>контроль,<br>адекватно<br>оценивать свои             | Об основных<br>положениях и<br>движениях<br>рук, ног,<br>туловища,<br>головы. | Научатся<br>проходить<br>дистанцию 1000<br>метров на<br>лыжах на время.                             | Учатся нести<br>ответственност<br>ь за здоровый<br>образ жизни,<br>формируется<br>позитивное<br>отношение к<br>физической<br>нагрузке | Выполнить<br>подъемы<br>туловища из<br>положения лежа<br>на спине |

|    |          |    |  |          |   |  |   |  |   |
|----|----------|----|--|----------|---|--|---|--|---|
| 61 | 5<br>02  | 02 | Прохождение дистанции 3 км на лыжах          | действия | организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия  | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся проходить дистанцию 1000 метров на лыжах на время.   | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | Подготовиться к контрольному уроку              |
| 62 | 11<br>02 | 02 | Контрольный урок по теме «лыжная подготовка» | действия | организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся правильно держать теннисную ракетку набивать теннисный мяч на ракетке. Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, скорость и реакцию. | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций           | Подготовить спортивную форму для занятий в зале |

Спортивные игры (26 ч.)

|    |    |    |  |  |  |  |   |                     |
|----|----|----|--|--|--|--|---|---------------------|
| 63 | 02 | 02 | Волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками                  | организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять подъем на склон подъем на склон «елочкой» спуски со склона. | Учатся ответственном у отношении к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Стр. 132 читать     |
| 64 | 15 | 02 | Волейбол. Передачи мяча двумя руками сверху в прыжке и назад | организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять подъем на склон «лесенкой» на лыжах, спуски со склона.      | Учатся ответственном у отношении к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Стр. 133-134 читать |
| 65 | 18 | 02 | Волейбол. Передача мяча сверху за голову.                    | организация рабочего места с   | Об основных положениях и                                       | Научатся проходить   | Учатся нести ответственность  | Стр. 135-136 читать |



|    |          |  |  |  |  |   |  |                        |
|----|----------|--|--|--|--|---|--|------------------------|
|    |          | прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи |  | в процессе установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия                               | движениях рук, ног, туловища, головы.  | дистанцию 1000 метров на лыжах на время.  | за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке                              |                        |
| 66 | 24<br>05 | Сложнокоординационные волейбольные упражнения    |  | организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления об истории футбола, правилах игры в футбол. | Познакомятся с общими представлениями об основных понятиях и правилах. Научатся выполнять организующие команды, передача мяча, остановка мяча, ведение и удары по мячу. | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | Стр. 136-137<br>читать |
| 67 | 22<br>05 | Волейбол. Прямой нападающий удар                 |  | организация рабочего места с применением установленных правил.   | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища.   | Научатся выполнять организующие команды, передача мяча,   | Учатся ответственному отношению к общему благополучию  | Стр. 137-138<br>читать |

|    |          |          |                                     |  |  |  |  |                        |
|----|----------|----------|-------------------------------------|--|--|--|--|------------------------|
|    |          |          |                                     | использовать<br>общие приемы<br>решения задач.<br>научатся<br>осуществлять<br>взаимный<br>контроль,<br>адекватно<br>оценивать свои<br>действия   | ГОЛОВЫ   | остановка мяча,<br>ведение и удары<br>по мячу.   | и умению<br><del>находить</del><br>выходы из<br>спорных<br>ситуаций  |                        |
| 68 | 10<br>05 | 10<br>05 | Волейбол. Прямой<br>нападающий удар | организация<br>рабочего места с<br>применением<br>установленных<br>правил.<br>использовать<br>общие приемы<br>решения задач.<br>научатся<br>осуществлять<br>взаимный<br>контроль,<br>адекватно<br>оценивать свои<br>действия | Об основных<br>положениях и<br>движениях<br>рук, ног,<br>туловища,<br>голова | Научатся<br>выполнять<br>организующие<br>команды,<br>ведение с<br>изменением<br>направления    | Учатся<br>ответственном<br>у отношении к<br>общему<br>благополучию<br>и умению<br>находить<br>выходы из<br>спорных<br>ситуаций | Стр. 138 читать        |
| 69 | 10<br>05 | 10<br>05 | Волейбол.<br>Блокирование           | организация<br>рабочего места с<br>применением<br>установленных<br>правил.<br>использовать<br>общие приемы<br>решения задач.   | Об основных<br>положениях и<br>движениях<br>рук, ног,<br>туловища,<br>голова | Научатся<br>выполнять<br>организующие<br>команды,<br>удары по<br>катящемуся<br>мячу и с места. | Учатся<br>ответственном<br>у отношении к<br>общему<br>благополучию<br>и умению<br>находить<br>выходы из                        | Стр. 138-139<br>читать |

|    |          |          |                                   | научатся<br>осуществлять<br>взаимный<br>контроль,<br>адекватно<br>оценивать свои<br>действия   |  |  | спорных<br>ситуаций  |                        |
|----|----------|----------|-----------------------------------|--|--|--|--|------------------------|
| 70 | 17<br>03 | 17<br>03 | Волейбол.<br>Блокирование         | организация<br>рабочего места с<br>применением<br>установленных<br>правил.<br>использовать<br>общие приемы<br>решения задач.<br>научатся<br>осуществлять<br>взаимный<br>контроль,<br>адекватно<br>оценивать свои<br>действия | Об основных<br>положениях и<br>движениях<br>рук, ног,<br>туловища,<br>головы | Научатся<br>выполнять<br>организующие<br>команды.<br>удары по<br>катящемуся<br>мячу и с места        | Учатся<br>ответственном<br>у отношению к<br>общему<br>благополучию<br>и умению<br>находить<br>выходы из<br>спорных<br>ситуаций | Стр. 139-140<br>читать |
| 71 | 4<br>03  | 4<br>03  | Волейбол. Тактические<br>действия | организация<br>рабочего места с<br>применением<br>установленных<br>правил.<br>использовать<br>общие приемы<br>решения задач.<br>научатся<br>осуществлять<br>взаимный   | Об основных<br>положениях и<br>движениях<br>рук, ног,<br>туловища,<br>головы | Научатся<br>выполнять<br>организующие<br>команды.<br>удары по мячу<br>головой с места<br>и в прыжке. | Учатся<br>ответственном<br>у отношению к<br>общему<br>благополучию<br>и умению<br>находить<br>выходы из<br>спорных<br>ситуаций | Стр. 140 читать        |

|    |   |    |       |  |  |  |  |  |                        |
|----|---|----|-------|--|--|--|--|--|------------------------|
|    |   |    |       | контроль,<br>адекватно<br>оценивать свои<br>действия |  |  |  |  |                        |
| 72 | Е | 14 | 03 03 | Волейбол. Игра по<br>правилам                        | организация<br>рабочего места с<br>применением<br>установленных<br>правил.<br>использовать<br>общие приемы<br>решения задач.<br>научатся<br>осуществлять<br>взаимный<br>контроль,<br>адекватно<br>оценивать свои<br>действия | Об основных<br>положениях и<br>движениях<br>рук, ног,<br>туловища,<br>головы | Научатся<br>выполнять<br>организующие<br>команды.<br>удары по мячу<br>головой с места<br>и в прыжке.                         | Учатся нести<br>ответственност<br>ь за здоровый<br>образ жизни.<br>Учатся<br>принимать<br>образ<br>«хорошего<br>ученика» | Стр. 132 читать        |
| 73 | Е | 18 | 03 03 | Волейбол. Игра по<br>правилам                        | организация<br>рабочего места с<br>применением<br>установленных<br>правил.<br>использовать<br>общие приемы<br>решения задач.<br>научатся<br>осуществлять<br>взаимный<br>контроль,<br>адекватно<br>оценивать свои             | Об основных<br>положениях и<br>движениях<br>рук, ног,<br>туловища,<br>головы | Научатся<br>выполнять<br>организующие<br>команды.<br>передача мяча,<br>остановка мяча,<br>ведение и<br>обманные<br>движения. | Учатся нести<br>ответственност<br>ь за здоровый<br>образ жизни.<br>Учатся<br>принимать<br>образ<br>«хорошего<br>ученика» | Стр. 133-134<br>читать |

|    |                |                                     |  |  |   |  |  |                                    |
|----|----------------|-------------------------------------|--|--|---|--|--|------------------------------------|
| 74 |                | Волейбол. Игра по правилам          |  | действия<br>организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | Научатся выполнять организующие команды, передача мяча, остановка мяча, ведение и обманные движения. | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика»    | Подготовиться к контрольному уроку |
| 75 | 23 24<br>03 05 | Контрольный урок по теме «Волейбол» |  | организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия             | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | Научатся основным правилам игры в футбол., понимать, как появились первые спортивные соревнования.   | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Стр. 120-121 читать                |
| 76 | 25<br>03       | Баскетбол. Передвижения.            |  | организация рабочего места с   | Об основных положениях и                                      | Научатся выполнять   | Учатся ответственном   | Стр. 121 читать                    |

|    |          |   |  |  |  |  |  |                          |
|----|----------|---|--|--|--|--|--|--------------------------|
|    |          | повороты, броски мяча в корзину                           |  | применением установленных правил. не использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия                           | движениях рук, ног, туловища, головы.                          | разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | у отношении к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций |                          |
| 77 | 78<br>03 | Баскетбол. Передачи мяча и броски в баскетбольную корзину |  | организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места  | Адекватная мотивация.  | Стр. 121-122 читать      |
| 78 | 21<br>03 | Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину |  | организация рабочего места с применением установленных правил.   | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища,         | Научатся выполнять организующие команды, броски  | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется              | Регулярно делать зарядку |

|    |          |                               |  |  |  |   |   |                        |
|----|----------|-------------------------------|--|--|--|---|---|------------------------|
|    |          |                               |  | использовать<br>общие приемы<br>решения задач.<br>научатся<br>осуществлять<br>взаимный<br>контроль,<br>адекватно<br>оценивать свои<br>действия   | голови.  | баскетбольного<br>мяча из<br>положения<br>сидя.   | позитивное<br>отношение к<br>физической<br>нагрузке   |                        |
| 79 | 27<br>03 | Баскетбол. Штрафные<br>броски |  | организация<br>рабочего места с<br>применением<br>установленных<br>правил.<br>использовать<br>общие приемы<br>решения задач.<br>научатся<br>осуществлять<br>взаимный<br>контроль,<br>адекватно<br>оценивать свои<br>действия | Об основных<br>положениях и<br>движениях<br>рук, ног,<br>туловища,<br>голови | Научатся<br>выполнять<br>организующие<br>команды.<br>броски<br>баскетбольного<br>мяча из<br>положения стоя. | Учатся нести<br>ответственност<br>ь за здоровый<br>образ жизни.<br>формируется<br>позитивное<br>отношение к<br>физической<br>нагрузке | Стр. 122-123<br>читать |
| 80 | 06<br>04 | Баскетбол. Штрафные<br>броски |  | организация<br>рабочего места с<br>применением<br>установленных<br>правил.<br>использовать<br>общие приемы<br>решения задач.   | Об основных<br>положениях и<br>движениях<br>рук, ног,<br>туловища,<br>голови | Научатся<br>выполнять<br>организующие<br>команды.<br>броски<br>баскетбольного<br>мяча из<br>положения стоя. | Учатся нести<br>ответственност<br>ь за здоровый<br>образ жизни.<br>формируется<br>позитивное<br>отношение к<br>физической             | Стр. 123 читать        |

|    |          |          |   | научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия   |   |  | нагрузке   |                     |
|----|----------|----------|---|--|---|--|--|---------------------|
| 81 | 05<br>04 | 04<br>01 | Баскетбол.<br>Выравнивание и выбивание мяча | организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы                                       | Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя. | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | Стр. 126-127 читать |
| 82 | 05<br>04 | 04<br>04 | Баскетбол. Перехват мяча                    | организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный   | О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления о строевых командах. | Познакомятся с общими представлениям и об основных понятиях и правилах.                | Формировать положительное отношение к урокам физкультуры.  | Стр. 127 читать     |



|    |          |                               |  |  |  |  |   |                     |
|----|----------|-------------------------------|--|--|--|--|---|---------------------|
|    |          |                               |  | контроль, адекватно оценивать свои действия  |  |  |   |                     |
| 83 | 11<br>04 | Баскетбол. Перехват мяча      |  | организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении, технику высокого старта, сдавать тестирование бега на 30 м с высокого старта.. | Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учиться нести личную ответственность за здоровый образ жизни. | Стр. 127 читать     |
| 84 | 12<br>04 | Баскетбол. Нападение и защита |  | организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои          | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять строевые команды, беговую разминку, технику челночного бега с высокого старта.  | Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов   | Стр. 128-129 читать |

|    |          |                                      |  |  |  |   |  |                                    |
|----|----------|--------------------------------------|--|--|--|---|--|------------------------------------|
| 85 |          | Баскетбол. Игра по правилам          |  | действия<br>организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении.                             | Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учиться нести личную ответственность за здоровый образ жизни.    | Стр. 129-130<br>читать             |
| 86 | 15<br>04 | Баскетбол. Игра по правилам          |  | организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия             | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся сдавать тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | Подготовиться к контрольному уроку |
| 87 | 13<br>04 | Контрольный урок по теме «Баскетбол» |  | организация рабочего места с   | Об основных положениях и                                       | Научатся выполнять  | Учатся принимать   | Ответить письменно на              |

|                                |          |  |   |  |  |   |  |  |
|--------------------------------|----------|--|---|--|--|---|--|--|
|                                |          |  |   | применением установленных правил. не использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия                           | движениях рук, ног, туловища, головы.                          | строевые упражнения на месте и в движении,  | образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни.                      | вопросы №7, №8 стр. 150                      |
| 88                             | 22<br>04 |  | Спортивные игры                           | организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся сдавать тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | Ответить на вопрос №5 на стр. 150 письменно  |
| <b>Легкая атлетика (14 ч.)</b> |          |  |   |  |  |   |  |  |
| 89                             | 22<br>04 |  | Метание малого мяча в горизонтальную цель | организация рабочего места с применением установленных   | Об основных положениях и движениях рук, ног,                   | Научатся выполнять бег с изменением темпа,  | Учатся ответственном у отношению к общему  | Стр. 151-152 читать. Ознакомиться с таблицей |

|    |          |  |  | правил,<br>использовать<br>общие приемы<br>решения задач.<br>научатся<br>осуществлять<br>взаимный<br>контроль,<br>адекватно<br>оценивать свои<br>действия                                   | туловища,<br>голова.   | упражнения,<br>направленные<br>на развитие<br>координации<br>движений.<br>сдавать<br>тестирование<br>наклона вперед<br>из положения<br>стоя. | благополучию<br>и умению не<br>создавать<br>конфликтов.<br>Находить<br>выходы из<br>спорных<br>ситуаций.                         |                                      |
|----|----------|--|--|---|--|--|--|--------------------------------------|
| 90 | 25<br>04 | Метание малого мяча в вертикальную цель                                  |  | организация рабочего места с применением установленных правил.<br>использовать общие приемы решения задач.<br>научатся осуществлять взаимный контроль,<br>адекватно оценивать свои действия | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся сдавать тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.  | Учатся ответственном у отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов.<br>Находить выходы из спорных ситуаций. | Стр. 104-107<br>читать               |
| 91 | 26<br>04 | Кроссовая подготовка.<br>Бег на средние дистанции. Развитие выносливости |  | организация рабочего места с применением установленных правил.<br>использовать общие приемы   | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся сдавать тестирование отжимание.   | Учатся ответственном у отношению к общему благополучию и умению не создавать   | Придумать упражнения на расслабление |

|    |          |  |  |  |  |  |  |  |
|----|----------|--|--|--|--|--|--|--|
|    |          |  |  | решения задач.<br>научатся<br>осуществлять<br>взаимный<br>контроль,<br>адекватно<br>оценивать свои<br>действия |  |  | конфликтов.<br>Находить<br>выходы из<br>спорных<br>ситуаций. |  |
| 92 | 20<br>04 | Тестирование бега на<br>100 м  | организация<br>рабочего места с<br>применением<br>установленных<br>правил.<br>использовать<br>общие приемы<br>решения задач.<br>научатся<br>осуществлять<br>взаимный<br>контроль,<br>адекватно<br>оценивать свои<br>действия | Об основных<br>положениях и<br>движениях<br>рук, ног,<br>туловища,<br>головы.                                  | Научатся<br>выполнять<br>разминку,<br>направленную<br>на развитие<br>координации<br>движений,<br>прыжки в длину<br>с места, спиной<br>вперед,<br>упражнения на<br>внимание и<br>двигательную<br>память | Учатся<br>ответственном<br>у отношении к<br>общему<br>благополучию<br>и умению<br>находить<br>выходы из<br>спорных<br>ситуаций | Выполнить<br>упражнение на<br>гибкость                       |  |
| 93 | 6<br>05  | Тестирование бега на 60<br>м с низкого старта и<br>челночного бега 3 * 10<br>м | организация<br>рабочего места с<br>применением<br>установленных<br>правил.<br>использовать<br>общие приемы<br>решения задач.<br>научатся<br>осуществлять   | Об основных<br>положениях и<br>движениях<br>рук, ног,<br>туловища,<br>головы.                                  | Научатся<br>выполнять<br>разминку с<br>малыми<br>мячами.<br>упражнения на<br>внимание,<br>прыжка в длину<br>с места  | Адекватная<br>мотивация.   | Стр. 110-112<br>читать                                       |  |

|    |          |  |  | внимный контроль,<br>адекватно оценивать свои действия  |  |  |   |   |
|----|----------|--|--|---|--|--|---|---|
| 94 | 13<br>06 | Тестирование метания мяча на дальность с разбега |  | организация рабочего места с применением установленных правил.<br>использовать общие приемы решения задач.<br>научатся осуществлять взаимный контроль,<br>адекватно оценивать свои действия | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед,<br>упражнения на внимание и двигательную память | Учатся ответственном у отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Стр. 110 читать   |
| 95 | 13<br>06 | Тестирование прыжка в длину с разбега            |  | организация рабочего места с применением установленных правил.<br>использовать общие приемы решения задач.<br>научатся осуществлять взаимный контроль,<br>адекватно                         | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед,<br>упражнения на внимание и двигательную        | Учатся ответственном у отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Придумать и записать эстафеты с элементами спортивных игр |

|    |          |   | оценивать свои действия  |  | память  |   |   |
|----|----------|---|--|--|---|---|---|
| 96 | 15<br>85 | Равномерный бег.<br>Развитие выносливости | организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку с малыми мячами. упражнения на внимание, прыжка в длину с места   | Адекватная мотивация.   | Написать сообщение о двух спортивных бегунах      |
| 97 | 15<br>85 | Равномерный бег.<br>Развитие выносливости | организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | Учатся ответственном отношении к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Написать сообщение о двух спортивных легкоатлетах |
| 98 |          | Тестирование бега на                      | организация  | Об основных  | Научатся  | Учатся  | Подготовить                                       |

|    |          |                |  |   |  |  |  |   |
|----|----------|----------------|--|---|--|--|--|---|
|    |          | 2000 и 3000 м  |  | <p>рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия</p>             | <p>положениях и движениях рук, ног, туловища, головы</p>             | <p>выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений.</p>          | <p>ответственном у отношении к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.</p>        | <p>дневник наблюдения, записать результаты тестирования</p>                   |
| 99 | 20<br>05 | Эстафетный бег |  | <p>организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия</p> | <p>Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы</p> | <p>Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений.</p> | <p>Учатся ответственном у отношении к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.</p> | <p>Прочитать параграф «Легкая атлетика». Подготовиться к эстафетному бегу</p> |



**Примерная итоговая контрольная работа по физической культуре в 9 классе**

**1. Отметьте справедливые утверждения**

- а. Занимаясь физкультурой, любой из вас сможет стать сильным, быстрым, ловким и смелым.
- б. Увлечение физической культурой позволит многим из вас стать спортсменами.
- в. Каждый занимающийся физической культурой может стать знаменитым спортсменом.
- г. Регулярно занимаясь физкультурой, каждый может научиться быстро бегать, хорошо плавать, ходить на лыжах, уверенно владеть мячом.

**2. Чтобы идти быстрее, надо увеличить...**

- а. ...длину шагов.
- б. ...частоту шагов.
- в. ...длину и частоту шагов.

**3. Чтобы научиться плавать надо, прежде всего, ...**

- а. ...не купаться при насморке и кашле.
- б. ...лечь на воду и задержать дыхание.
- в. ...обливаться водой по утрам.
- г. ...научиться делать выдох в воду.

**4. Первые соревнования стали проводить для того, чтобы ...**

- а. ...самый сильный стал главой племени.
- б. ...юные могли доказать, что готовы к взрослой жизни.
- в. ...выявить лучшего охотника, воина.
- г. Все версии правдоподобны.

**5. Причиной нарушения осанки является...**

- а. ...неправильная поза за столом.
- б. ...сон в мягкой постели с высокой подушкой.
- в. ...хождение с опущенной головой.
- г. ...слабость мускулатуры.

**6. Термин «Олимпиада» в античные времена означал...**

- а. ...собрание спортсменов в одном полисе.
- б. ...четырёхлетний период.

в. ...год проведения Олимпийских игр.

г. ...олимпийские соревнования.

7. Силовые упражнения используются для воспитания...

а. ...силы.

б. ...быстроты.

в. ...выносливости.

г. ...гибкости.

8. Физические упражнения появились:

а) в средние века;

б) в современном обществе;

в) в первобытном обществе.

9. Когда и где зародились Олимпийские игры?

а) 673г. до н.э. в Древней России;

б) 776г до н.э. в Древней Греции;

в) 367г до н.э. в Северной Америке;

г) 700г. до н.э. в Англии.

10. Пентатлон – это:

а) кулачный бой;

б) гонки на колесницах;

в) пятиборье.

11. Первый победитель Олимпийских игр:

а) Леонидос с острова Родос;

б) Корибос из города Элиды

в) Милон из города Кротона.

12. Инициатива возрождения Игр и олимпийского движения принадлежала:

а) В.И. Ленину;

б) Миклухо - Маклаю;

в) Пьеру де Кубертену;

г) В.В. Путину.

13. На IV Играх в Лондоне в 1908 году Николай Панин-Коломенкин стал первым российским олимпийским чемпионом:

- а) в плавании;
- б) в лыжных гонках;
- в) в фигурном катании;
- г) в фехтовании.

14. Олимпийский девиз:

- а) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
- б) «Самый сильный и выносливый»;
- в) «Быстрее! Сильнее! Выше!»;
- г) «Я - победитель».

15. Осанка – это \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

16. Свой рост и вес я буду измерять:

- а) в одно и то же время суток;
- б) когда захочу.

17. Совокупность устойчивых, индивидуальных особенностей личности, складывающихся и проявляющихся в её деятельности, общении и отражающихся в типичных для неё способах поведения называется \_\_\_\_\_

18. Доступным средством контроля за работой сердечно – сосудистой системы является:

- а) динамометрия;
- б) степ-тест;
- в) измерение ЧСС;

- г) измерение артериального давления;
- д) спирометрия.

19. *Слагаемые здорового образа жизни:*

- а) фитнес, салоны красоты, диета, закаливание;
- б) плавание, диета, чередование труда и отдыха;
- в) рациональное питание, режим дня, гигиена, закаливание, физические упражнения.

20. *При растяжении мышц необходимо:*

- а) наложить горячий компресс, помазать зелёной, перевязать;
- б) наложить холодный компресс и тугую повязку, ограничить движения;
- в) наложить шину.

21. *При носовом кровотечении надо:*

- а) сморкаться, зажимать нос платком;
- б) держать голову прямо, расстегнуть ворот, холодный компресс на переносицу;
- в) наклониться вперёд, зажать нос платком.

22. *При вывихе надо:*

- а) обеспечить покой, зафиксировать с помощью шины, обратиться к врачу;
- б) не обращать внимания и продолжить занятие;
- в) самостоятельно вправить вывих.

23. *Физическая культура и спорт.*

- а) эти понятия не делимы (это одно и то же);
- б) это разные понятия, имеют различные цели и задачи.

24. *Лёгкая атлетика включает в себя:*

- а) ходьбу, опорные прыжки, лазание по канату, равномерный бег;

- б) ходьбу, бег, прыжки, метания, многоборье;
- в) гимнастику, метания, упражнения с мячом, прыжки в длину.

25. Чем бег отличается от ходьбы?

26. Спринт – это:

- а) бег на короткие дистанции (30м, 60м, 100м);
- б) бег на средние дистанции (200м, 400м, 800м);
- в) кроссовый бег.

27. Стайер – это бегун:

- а) на короткие дистанции;
- б) на средние дистанции;
- в) на длинные дистанции.

28. Положение тела занимающегося на снаряде (либо полу), при котором плечи находятся ниже точки хвата (опоры) называется \_\_\_\_\_.

29. Положение тела занимающегося на снаряде (либо полу), при котором плечи находятся выше точки хвата (опоры) называется \_\_\_\_\_.

30. Спортивная гимнастика включает в себя:

- а) вольные упражнения, опорный прыжок, прыжки через скакалку, упражнения на бревне, скамейке, брусьях, на перекладине, кольцах, коне с ручками;

б) вольные упражнения, опорный прыжок, упражнения на бревне, брусьях (разновысоких и параллельных), на перекладине, кольцах, коне с ручками;

в) упражнения танцевального характера с предметами (мячом, лентой, булавами, обручем, скакалкой);

г) строевые и общеразвивающие упражнения, упражнения на снарядах, прыжки и акробатические упражнения.

31. К спортивным играм относятся:

а) футбол, гандбол, борьба, велоспорт, плавание;

б) футбол, гандбол, баскетбол, бадминтон, волейбол;

в) баскетбол, гандбол, лапта, пионербол, перестрелка, волейбол.

32. Выдающаяся спортсменка из республики Коми Раиса Сметанина - олимпийская чемпионка:

а) в плавании;

б) в баскетболе;

в) в лыжном двоеборье;

г) в лыжных гонках.

33. Брасс, кроль, баттерфляй – это:

а) способы передвижения на лыжах;

б) способы плавания;

в) волейбольные приёмы.

34. Какая страна считается родиной футбола?

а) Америка;

б) Россия;

в) Финляндия;

г) Англия.

36. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий называется \_\_\_\_\_

37. Плавание, лыжные гонки, велоспорт, кроссовый бег – развивают физическое качество \_\_\_\_\_

38. К упражнениям скоростно-силовой направленности относятся:

- а) метание (диска, копья, мяча);
- б) прыжок в длину с места;
- в) прыжок в длину с разбега;
- г) толкание ядра;
- д) прыжок в высоту.

39. Быстрота (скоростные способности) – это \_\_\_\_\_

40. Координационные способности (ловкость) можно развить:

- а) прыгая через короткую и длинную скакалку;
- б) выполняя опорные прыжки, кувырки;
- в) плавая, бегая на лыжах;
- г) выполняя упражнения в жонглировании мячами, флажками, булавами;
- д) выполняя ведение мяча руками (баскетбол), ногами (футбол).

41. Как ты оденешься и что возьмёшь с собой в пеший однодневный поход?

**Примерные темы проектов:**

1. Спорт-альтернатива пагубным привычкам
2. Летопись Олимпийских игр
3. Йога как одна из древнейших систем оздоровления духа и тела
4. Олимпийские чемпионы нашего региона.
5. Русские народные игры