



МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЛИПИЦКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»


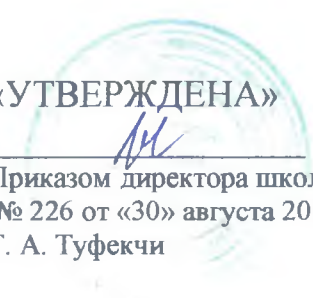
«СОГЛАСОВАНО»

  
Школьное методическое  
объединение.  
протокол № 1  
От «28» августа 2017 г

«СОГЛАСОВАНО»

«29» августа 2017 г  
Зам. директора УВР  
Г.А. Юдина 

«УТВЕРЖДЕНА»

  
Приказом директора школы  
№ 226 от «30» августа 2017 г.  
Т. А. Туфекчи 

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
(базовый уровень)  
9 КЛАСС  
на 2017 - 2018 учебный год**

2017г.

### *Пояснительная записка*

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897). Примерной программы по физической культуре, рекомендованной Министерством образования и науки РФ, а также Основной образовательной программы основного общего образования МОУ «Липицкая СОШ»

Рабочая программа по физической культуре ориентирована на учащихся **9-х классов**. Уровень изучения предмета - базовый. Тематическое планирование рассчитано на **2 учебных часа в неделю, что составляет 70 учебных часов в год**.

В системе предметов общеобразовательной школы курс физической культуры представлен в предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности». Назначение предмета «Физическая культура» в основной школе направлено на укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, на формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры; на формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Изучение физической культуры в основной школе направлено на достижение следующих **целей**:

- 1) Формирование основ здорового образа жизни.
- 2) Развитие творческой самостоятельности.
- 3) Освоение двигательной деятельности.

Для достижения поставленных целей в **9 классе** необходимо решение следующих **задач**:

- 1) формировать общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- 2) обучать физическим упражнениям, подвижным играм и техническим действиям спортивных игр;
- 3) развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию движений, гибкость;
- 4) развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- 5) обучать простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Для обучения физической культуре в МОУ «Липицкая СОШ» выбрана содержательная линия учебников **Матвеев А. П. Физическая культура. 5-9 классы. 2013, М., Просвещение.**

Главные особенности учебно-методического комплекта (УМК) по физической культуре состоят в том, что они обеспечивают преемственность курсов физической культуры начальной и основной школы, а также в полной мере реализуют принципы деятельностного подхода, что полностью соответствует миссии и целям школы и образовательным запросам обучающихся.

Для выполнения всех видов обучающих работ по физической культуре в 9 классе в УМК имеется учебник: **Матвеев А. П. Физическая культура. 5-9 классы. 2013. М., Просвещение.**

Система контроля, позволяющая оценить уровень и качество знаний, умений, навыков обучающихся на входном, текущем и итоговом этапах изучения предмета включает в себя сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

В **девятом** классе фиксируются замеры результатов физической подготовленности учащихся два раза в год в сентябре и мае по четырём видам упражнений. Показатели оцениваются по уровням: высокий, средний, низкий. Высокий уровень соответствует оценке пять, средний - четыре, низкий – три.

Уровень норматив	Подтягивание мальчики	Подтягивание девочки	Бег 30 метров мальчики	Бег 30 метров девочки	Прыжки в длину с места мальчики	Прыжки в длину с места девочки	Бег 1000 метров мальчики	Бег 1000 метров девочки
высокий	10	12	4.8	5.4	205	185	4.30	5.00
средний	8	10	5.2	6.8	190	175	5.00	5.30
низкий	5	6	6.8	7.1	180	165	6.00	6.30

При организации уроков физической культуры учитываются группа занятий физкультурой. Учащиеся, имеющие основную физкультурную группу, выполняют нормативы и изучают теорию. Учащиеся, имеющие подготовительную группу, занимаются без учета нормативов, при оценивании учитывается уровень освоения теории.

Нижеуказанное пособие позволяет организовать методическое обеспечение учебного предмета «Физическая культура» в 9 классе:

**Используется программа Физическая культура. Матвеев А.П. Физич. Культура. 5-9 классы., М. Просвещение 2012г.**

Данная рабочая программа состоит из 3-х разделов:

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса
2. Содержание учебного предмета, курса
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.**

Личностные результаты

У ученика будут сформированы:

– широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебнопознавательные и внешние мотивы;

– учебнопознавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;

– ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;

– установка на здоровый образ жизни;

– способность к оценке своей учебной деятельности;

Ученик получит возможность для формирования:

– выраженной устойчивой учебнопознавательной мотивации учения;

– устойчивого учебнопознавательного интереса к новым общим способам решения задач;

– адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;

– установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;

Метапредметные результаты:

Регулятивные универсальные учебные действия

Ученик научится:

– принимать и сохранять учебную задачу;  
– учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

– учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

– осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

– оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;

Ученик получит возможность научиться:

– в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;

– преобразовывать практическую задачу в познавательную;

– самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

Познавательные универсальные учебные действия

Ученик научится:

– проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

– ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

– владеть рядом общих приемов решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Ученик научится:

– формулировать собственное мнение и позицию;

– договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

– задавать вопросы;

– контролировать действия партнера;

– использовать речь для регуляции своего действия;

Ученик получит возможность научиться:

– учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;

– учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

– аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

– продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;

– задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;

– осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

## 2. Содержание учебного предмета, курса.

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств: проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и способы физкультурной деятельности. Знания о физической культуре, проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне: выполнение строевых команд.

**Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Прыжки со скакалкой.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений: челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: малого мяча на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах: повороты; спуски; подъемы; торможение.

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

#### **Общеразвивающие упражнения .**

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; хольба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий: передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе: ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами: преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 2 кг, гантели до 1кг, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением: отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево).

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями: повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 1000 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков: передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений: метание набивных мячей одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте; прыжки с продвижением вперед правым и левым боком; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

На материале лыжных гонок

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; подборание 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.

**3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение**

№	Вид программного материала	Количество часов
		9 класс
1	Легкая атлетика	22
2	Подвижные и спортивные игры	15
3	Гимнастика с элементами акробатики	14
4	Лыжная подготовка	16
5	Резерв	3
Итого:		70

## Материально-техническое обеспечение

Литература. - Матвеев А.П. **Физическая культура. 5-9 классы.** 2013. М., Просвещение.

### 1. Учебно-практическое оборудование:

Бревно гимнастическое  
Козел гимнастический  
Перекладина гимнастическая  
Стенка гимнастическая  
Скамейка гимнастическая  
Комплект навесного оборудования (перекладина)  
Мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (теннисный)  
Мячи волейбольные и баскетбольные  
Палка гимнастическая, эстафетные палочки  
Канат  
Скакалка детская  
Мат гимнастический  
Кегли, кубики  
Обруч  
Льжи, палки, ботинки



## Тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Сроки	Тема урока	Решаемая проблема	Планируемый результат		УУД	Личностный результат
				Понятия	Предметный результат		
1		Вводный инструктаж по охране труда, специальные беговые упражнения.	Как соблюдать технику безопасности на уроках физкультуры. Совершенствовать технику бега.	Техника безопасности. Старт. Бег по дорожке. Стартовый разгон. Финиш.	Учиться соблюдать правила безопасности на уроке физкультуры. Научатся специальным беговым упражнениям.	<b>Р.</b> Учиться применять установленные правила <b>П.</b> Учиться контролировать свои действия, поведение <b>К.</b> Формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	Формировать положительное отношение к физкультуре. Начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире.
2		Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.	Совершенствовать технику старта и бега на 30 метров.	Спринтерский бег. Старт, финиш.	Научатся правильно стартовать и бежать по дистанции, правильно финишировать.	<b>Р.</b> Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <b>П.</b> Использовать общие приемы решения задач <b>К.</b> Определять цели, функции участников, способы взаимодействия.	Навыки сотрудничества в разных ситуациях. Учиться нести личную ответственность за здоровый образ жизни.
3		Прыжки в длину с места.	Улучшить показатель прыжка в длину с места.	Отталкивание с места, полёт, приземление.	Совершенствуют навык в прыжках в длину.	<b>Р.</b> Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <b>П.</b> Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности <b>К.</b> Определять общую цель и пути ее достижения.	Ориентироваться в разных ситуациях. Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки. Установка на здоровый образ

жизни.

4	Медленный бег до 1500 метров.	Обучить бегу на средние дистанции в группе.	Старт, забег, дистанция, финиш, лидер.	Совершенствовать бег на средние дистанции.	<b>Р.</b> Формировать и удерживать учебную задачу. <b>П.</b> Ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>К.</b> Определять цели, функции участников и способы взаимодействия.	Ориентироваться в разных ситуациях. Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки. Установка на здоровый образ жизни.
5	Бег 60 метров. Медленный бег.	Совершенствовать технику бег на 60 метров, провести учёт бега.	Забег, старт, финиш, дорожка.	Научатся правильно бежать по дистанции и финишировать.	<b>Р.</b> Формировать и удерживать учебную задачу. <b>П.</b> Выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>К.</b> Определять общую цель и пути ее достижения.	Мотивация учебной деятельности. Учиться ответственному отношению за общее благополучие.
6	Метание мяча с 3-5 шагов.	Совершенствуют технику метания мяча.	Разбег, замах, метание, заступ.	Научатся правильно метать с разбега.	<b>Р.</b> Формировать и удерживать учебную задачу. <b>П.</b> Выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>К.</b> Определять общую цель и пути ее достижения.	Мотивация учебной деятельности. Учиться ответственному отношению за общее благополучие.
7	Бег 500 метров.	Провести учёт бега.	результат, забег, старт, финиш	Научатся распределять силы в беге на 500 метров.	<b>Р.</b> Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Навыки сотрудничества в разных ситуациях.

						<p><b>П.</b> Использовать общие приемы решения задач</p> <p><b>К.</b> Определять цели, функции участников и способы взаимодействия</p>	Учиться ответственному отношению за общее благополучие.
8		Бег 1000 метров.	Провести учет бега.	результат, забег, старт, финиш.	Научатся распределять силы в беге на 1000 метров.	<p><b>Р.</b> Формировать и удерживать учебную задачу. Преобразовывать практическую задачу в познавательную.</p> <p><b>П.</b> Использовать общие приемы решения задач</p> <p><b>К.</b> Определять общую цель и пути ее достижения</p>	Ориентироваться в разных ситуациях. Учиться ответственному отношению за общее благополучие.
9		Метание мяча с разбега.	Совершенствуют технику метания мяча.	Разбег, замах, метание, заступ.	Научатся правильно метать с разбега.	<p><b>Р.</b> Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>П.</b> Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности</p> <p><b>К.</b> Определять общую цель и пути ее достижения.</p>	Навыки сотрудничества в разных ситуациях. Учиться ответственному отношению за общее благополучие.
10		Бег 2000 метров.	Провести учет бега.	Забег, дистанция, стадион, дорожка.	Научатся правильно распределять силы в беге на дистанции 2000 метров.	<p><b>Р.</b> Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>П.</b> Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности</p>	Навыки сотрудничества в разных ситуациях. Ориентироваться в разных ситуациях.

						<b>К.</b> Определять общую цель и пути ее достижения.	
1		Техника безопасности. Упражнения с мячами. Передача в парах.	Совершенствование навыка ловли и передачи мяча.	Мяч, передача.	Научатся правильно ловить и передавать мяч.	<b>Р.</b> Формировать и удерживать учебную задачу. <b>П.</b> Выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>К.</b> Определять общую цель и пути ее достижения.	Формировать положительное отношение к физкультуре. Ориентироваться в разных ситуациях.
2		Передача мяча в движении.	Совершенствование передачи в движении	Ведение, передача, ловля.	Научатся передавать и ловить мяч в движении.	<b>Р.</b> Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П.</b> Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности <b>К.</b> Определять общую цель и пути ее достижения.	Ориентироваться в разных ситуациях. Учиться ответственному отношению за общее благополучие.
13		Броски в кольцо после ведения.	Совершенствование техники броска в кольцо.	Кольцо, бросок, щит, отскок.	Научатся правильно и точно бросать в кольцо.	<b>Р.</b> Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П.</b> Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности <b>К.</b> Определять общую цель и пути ее достижения.	Навыки сотрудничества в разных ситуациях. Учиться ответственному отношению за общее благополучие.
14		Тактические навыки в баскетболе.	Совершенствование тактических навыков.	Мяч, ведение, зона, защита нападение.	Научатся правильно решать тактические задачи в игре.	<b>Р.</b> Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Ориентироваться в разных ситуациях. Учиться

						<p><b>П.</b> Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности</p> <p><b>К.</b> Определять общую цель и пути ее достижения.</p>	ответственному отношению за общее благополучие.
15		Учебно-тренировочная игра.	Совершенствование навыков игры.	Бросок, кольцо, щит, мяч.	Совершенствуют тактику игры в баскетбол.	<p><b>Р.</b> Формировать и удерживать учебную задачу.</p> <p><b>П.</b> Выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p><b>К.</b> Определять общую цель и пути ее достижения.</p>	Формировать положительное отношение к физкультуре. Ориентироваться в разных ситуациях.
16		Учебная игра 3*3.	Совершенствование навыков игры.	Бросок, кольцо, щит, мяч.	Совершенствуют тактику игры в баскетбол.	<p><b>Р.</b> Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>П.</b> Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности</p> <p><b>К.</b> Определять общую цель и пути ее достижения.</p>	Ориентироваться в разных ситуациях. Учиться ответственному отношению за общее благополучие.
17		Броски в кольцо.	Совершенствование техники броска в кольцо.	Кольцо, бросок, щит, отскок.	Научатся правильно и точно бросать в кольцо.	<p><b>Р.</b> Формировать и удерживать учебную задачу. Преобразовывать практическую задачу в познавательную.</p> <p><b>П.</b> Использовать общие приемы решения задач</p> <p><b>К.</b> Определять общую цель и пути ее достижения.</p>	Навыки сотрудничества в разных ситуациях. Учиться умению не создавать конфликтов.
18		Техника	Повторить технику	Акробатика.	Научатся кувырку	<b>Р.</b> Выбирать действия в	Ориентироваться

		безопасности. ОРУ с набивными мячами	безопасности, совершенствовать технику кувырка вперёд.	кувырок, мат.	вперёд.	соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П.</b> Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности <b>К.</b> Определять общую цель и пути ее достижения	я в разных ситуациях. Учиться ответственному отношению за общее благополучие.
19		Акробатические соединения из 3-4 элементов	Совершенствовать технику акробатического соединения	Кувырок, перекал, мат, стойка.	Научатся выполнять акробатическое соединение.	<b>Р.</b> Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П.</b> Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности <b>К.</b> Определять общую цель и пути ее достижения	Формировать положительное отношение к физкультуре. Ориентироваться в разных ситуациях.
20		Лазанье по канату.	Научить правильно выполнять лазанье по канату.	Канат, лазанье, захват.	Научатся правильно лазить и захватывать канат.	<b>Р.</b> Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П.</b> Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности <b>К.</b> Определять общую цель и пути ее достижения	Установка на здоровый образ жизни. Самостоятельность. Учиться ответственному отношению за общее благополучие.
21		Акробатические соединения из 3-4 элементов	Совершенствовать технику акробатического соединения	Кувырок, перекал, мат, стойка.	Научатся выполнять акробатическое соединение.	<b>Р.</b> Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П.</b> Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности	Мотивация учебной деятельности. Учиться ответственному отношению за общее

						<b>К.</b> Определять общую цель и пути ее достижения	благополучие.
22		Упражнения на равновесие на бревне.	Научить выполнять упражнения на бревне.	Бревно, равновесие, соскок.	Научатся выполнять упражнение на бревне.	<b>Р.</b> Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П.</b> Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности <b>К.</b> Определять общую цель и пути ее достижения	Навыки сотрудничества в разных ситуациях. Учиться ответственному отношению за общее благополучие.
23		Лазанье по канату.	Научить правильно выполнять лазанье по канату.	Канат, лазанье, хват.	Научатся правильно лазить и захватывать канат.	<b>Р.</b> Формировать и удерживать учебную задачу. Преобразовывать практическую задачу в познавательную. <b>П.</b> Использовать общие приемы решения задач <b>К.</b> Определять общую цель и пути ее достижения	Ориентироваться в разных ситуациях. Учиться ответственному отношению за общее благополучие.
24		Упражнения на высокой перекладине.	Обучить выполнять упражнения на перекладине.	Перекладина, хват, соскок.	Научатся выполнять упражнения на перекладине.	<b>Р.</b> Формировать и удерживать учебную задачу. Преобразовывать практическую задачу в познавательную. <b>П.</b> Использовать общие приемы решения задач <b>К.</b> Определять общую цель и пути ее достижения	Навыки сотрудничества в разных ситуациях. Учиться ответственному отношению за общее благополучие.
25		Строевые упражнения	Совершенствовать навыки строевых приемов.	Строй, шаг, поворот.	Научатся выполнять строевые упражнения.	<b>Р.</b> Формировать и удерживать учебную задачу. Преобразовывать практическую задачу в	Установка на здоровый образ жизни. Самостоятельно

						<p>познавательную.</p> <p><b>П.</b> Использовать общие приемы решения задач</p> <p><b>К.</b> Определять общую цель и пути ее достижения</p>	<p>сть. Учиться ответственному отношению за общее благополучие.</p>
26	Длинный кувырок с 3-4 шагов	Научить выполнять кувырок.	Мат, кувырок, группировка.	Научатся выполнять длинный кувырок.	<p><b>Р.</b> Формировать и удерживать учебную задачу. Преобразовывать практическую задачу в познавательную.</p> <p><b>П.</b> Использовать общие приемы решения задач</p> <p><b>К.</b> Определять общую цель и пути ее достижения</p>	<p>Формировать положительное отношение к физкультуре.</p>	
27	Опорный прыжок через козла.	Совершенствовать навыки опорного прыжка.	Гимнастически й козёл, мат, страховка, мостик, приземление.	Совершенствуют навык опорного прыжка.	<p><b>Р.</b> Формировать и удерживать учебную задачу. Преобразовывать практическую задачу в познавательную.</p> <p><b>П.</b> Использовать общие приемы решения задач</p> <p><b>К.</b> Определять общую цель и пути ее достижения</p>	<p>Навыки сотрудничества в разных ситуациях.</p> <p>Учиться нести личную ответственность за здоровый образ жизни.</p>	
28	Лазанье по канату	Научить правильно выполнять лазанье по канату.	Канат, лазанье, захват.	Научатся правильно лазить и захватывать канат.	<p><b>Р.</b> Формировать и удерживать учебную задачу. Преобразовывать практическую задачу в познавательную.</p> <p><b>П.</b> Использовать общие приемы решения задач</p> <p><b>К.</b> Определять общую цель и пути ее достижения</p>	<p>Ориентироваться в разных ситуациях.</p> <p>Учиться ответственному отношению за общее благополучие.</p>	
29	Упражнения на	Научить выполнять	Бревно.	Научатся	<b>Р.</b> Формировать и	Установка на	



		равновесие на бревне	упражнения на бревне.	равновесие, соскок.	выполнять упражнение на бревне.	удерживать учебную задачу. Преобразовывать практическую задачу в познавательную. <b>П.</b> Использовать общие приемы решения задач <b>К.</b> Определять общую цель и пути ее достижения	здоровый образ жизни. Самостоятельность. Учиться ответственному отношению за общее благополучие.
30		Опорный прыжок через козла	Совершенствовать навыки опорного прыжка.	Гимнастический козёл, мат, страховка, мостик, приземление.	Совершенствуют навык опорного прыжка.	<b>Р.</b> Формировать и удерживать учебную задачу. Преобразовывать практическую задачу в познавательную. <b>П.</b> Использовать общие приемы решения задач <b>К.</b> Определять общую цель и пути ее достижения	Навыки сотрудничества в разных ситуациях. Учиться умению не создавать конфликтов.
31		Полоса препятствий. 4-5 препятствий.	Научить правильно выполнять упражнения и распределять силы на полосе препятствий.	Гимнастика, акробатика, равновесие, лазанье, соскок, прыжок.	Научатся распределять силы и свои возможности на полосе.	<b>Р.</b> Формировать и удерживать учебную задачу. Преобразовывать практическую задачу в познавательную. <b>П.</b> Использовать общие приемы решения задач <b>К.</b> Определять общую цель и пути ее достижения	Мотивация учебной деятельности. Учиться ответственному отношению за общее благополучие.
32		Техника безопасности попеременный двухшажный ход	Повторить технику безопасности, совершенствование хода.	Лыжи, скольжение, толчок, прокат, лыжный ход.	Совершенствуют навык лыжного хода.	<b>Р.</b> Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П.</b> Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности <b>К.</b> Определять общую цель	Формировать положительное отношение к физкультуре. Ориентироваться в разных ситуациях.

						и пути ее достижения	
33		Одновременный двухшажный ход	Совершенствование лыжного хода	Лыжи, лыжные палки, ход, техника.	Совершенствуют навык лыжного хода.	<b>Р.</b> Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Совершенствование лыжного хода
34		Переход с одного хода на другой	Совершенствование лыжного хода.	Лыжи, ход, скольжение.	Совершенствуют навык лыжного хода.	<b>Р.</b> Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П.</b> Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности <b>К.</b> Определять общую цель и пути ее достижения	Установка на здоровый образ жизни. Самостоятельность. Учиться ответственному отношению за общее благополучие.
35		Одновременный одношажный ход	Совершенствование лыжного хода	Лыжи, лыжные палки, ход, техника.	Совершенствуют навык лыжного хода.	<b>Р.</b> Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П.</b> Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности <b>К.</b> Определять общую цель и пути ее достижения	Формировать способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности.
36		Попеременный двухшажный ход	Развитие выносливости.	Передвижение, дистанция, равнина, подъём.	Улучшат общую выносливость	<b>Р.</b> Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П.</b> Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности <b>К.</b> Определять общую цель и пути ее достижения	Учиться нести личную ответственность за здоровый образ жизни.
37		Равномерное	Совершенствование	Лыжный ход.	Совершенствуют	<b>Р.</b> Выбирать действия в	Формировать

		передвижение на лыжах до 2 километров	лыжных ходов.	отталкивание, скольжение.	навык лыжного хода и выносливости.	соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П.</b> Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности <b>К.</b> Определять общую цель и пути ее достижения	интерес к новому учебному материалу. Учиться ответственному отношению за общее благополучие.
38		Одновременный бесшажный ход	Совершенствование техники лыжного хода.	Скольжение, торможение.	Совершенствуют технику хода.	<b>Р.</b> Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П.</b> Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности <b>К.</b> Определять общую цель и пути ее достижения	Мотивация учебной деятельности. Учиться ответственному отношению за общее благополучие.
39		Лыжная гонка на 1 километр	Совершенствование навыков спуска и техники.	Склон, спуск, стойка.	Научатся правильно распределять силы по дистанции.	<b>Р.</b> Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П.</b> Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности <b>К.</b> Определять общую цель и пути ее достижения	Формировать положительное отношение к физкультуре. Ориентироваться в разных ситуациях.
40		Равномерное передвижение на лыжах до 3 километров	Развитие навыков лыжных ходов.	Скольжение, лыжный ход, дистанция.	Совершенствуют навык лыжных ходов и выносливость.	<b>Р.</b> Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П.</b> Контролировать и оценивать процесс и	Формировать способность к самооценке на основе критерия успешности учебной

						результат деятельности <b>К.</b> Определять общую цель и пути ее достижения	деятельности.
41		Лыжная эстафета с этапом в 500 метров	Развитие выносливости и совершенствование техники.	Старт, дистанция, скольжение, финиш, утомление.	Проверяют свои лыжные навыки.	<b>Р.</b> Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П.</b> Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности <b>К.</b> Определять общую цель и пути ее достижения	Формировать интерес к новому учебному материалу. Учиться ответственному отношению за общее благополучие.
42		Одновременный одношажный ход	Совершенствование навыков техники.	Спуск, скольжение, поворот.	Научатся правильно выполнять лыжный ход и правильно применять его.	<b>Р.</b> Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П.</b> Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности <b>К.</b> Определять общую цель и пути ее достижения	Навыки сотрудничества в разных ситуациях. Учиться умению не создавать конфликтов.
43		Преодоление спусков и подъемов	Совершенствование навыков техники прохождения спусков и подъемов.	Скольжение, дистанция, лыжный ход.	Улучшат общую выносливость технику и ловкость.	<b>Р.</b> Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П.</b> Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности <b>К.</b> Определять общую цель и пути ее достижения	Формировать положительное отношение к физкультуре. Ориентироваться в разных ситуациях.
44		Равномерное передвижение на лыжах до 3	Совершенствование выносливости.	Скольжение, лыжный ход, лыжня.	Совершенствуют навыки лыжных ходов и	<b>Р.</b> Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и	Навыки сотрудничества в разных

		километров			выносливость.	условиями ее реализации. <b>П.</b> Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности <b>К.</b> Определять общую цель и пути ее достижения	ситуациях. Учиться умению не создавать конфликтов.
45		Лыжная гонка на 2 километра	Провести учёт подготовленности.	Старт, финиш, дистанция.	Проверят свои лыжные навыки.	<b>Р.</b> Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П.</b> Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности <b>К.</b> Определять общую цель и пути ее достижения	Навыки сотрудничества в разных ситуациях. Учиться нести личную ответственность за здоровый образ жизни.
46		Одновременный бесшапный ход	Совершенствование навыков лыжного хода.	Скольжение, лыжный ход, равновесие.	Совершенствуют навык лыжного хода.	<b>Р.</b> Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П.</b> Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности <b>К.</b> Определять общую цель и пути ее достижения	Ориентироваться в разных ситуациях. Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки. Установка на здоровый образ жизни.
47		Лыжная гонка 3 километра	Провести учёт подготовленности.	Старт, финиш, дистанция, скольжение, техника.	Научатся правильно тормозить и проходить повороты.	<b>Р.</b> Формировать и удерживать учебную задачу. Преобразовывать практическую задачу в познавательную. <b>П.</b> Использовать общие приемы решения задач <b>К.</b> Определять общую цель	Ориентироваться в разных ситуациях. Учиться ответственному отношению за общее благополучие.

48	Техника безопасности. Передача сверху с переменной мест	Совершенствование навыков передачи мяча.	Мяч, приём, передача, стойка, сетка.	Научатся правильно передавать мяч.	и пути ее достижения <b>Р.</b> Формировать и удерживать учебную задачу. Преобразовывать практическую задачу в познавательную. <b>П.</b> Использовать общие приемы решения задач <b>К.</b> Определять общую цель и пути ее достижения	Формировать способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности.
49	Передача сверху через сетку	Совершенствовать навык приёма и передачи мяча.	Мяч, приём, передача, сетка.	Научатся правильно передавать мяч через сетку.	<b>Р.</b> Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П.</b> Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности <b>К.</b> Определять общую цель и пути ее достижения	Учиться нести личную ответственность за здоровый образ жизни.
50	Прием мяча от сетки	Совершенствовать навык приёма мяча.	Мяч, приём, сетка.	Научатся правильно принимать мяч.	<b>Р.</b> Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П.</b> Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности <b>К.</b> Определять общую цель и пути ее достижения	Формировать положительное отношение к физкультуре. Ориентироваться в разных ситуациях.
51	Прием мяча снизу после подачи	Научить правильно принимать и подавать мяч.	Мяч, передача, полёт мяча, приём, стойка, подача.	Совершенствуют навык в подачи мяча и приём мяча.	<b>Р.</b> Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П.</b> Контролировать и оценивать процесс и	Навыки сотрудничества в разных ситуациях. Учиться умению не создавать

						результат деятельности <b>К.</b> Определять общую цель и пути ее достижения	конфликтов.
52		Нижняя прямая подача	Совершенствовать навыки подачи.	Команда, счёт, игра, правило игры.	Научатся правильно подавать мяч.	<b>Р.</b> Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П.</b> Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности <b>К.</b> Определять общую цель и пути ее достижения	Формировать способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности.
53		Учебная игра в три передачи	Совершенствовать навыки игры.	Команда, счёт, мяч, игра.	Совершенствуют навык приёма и подачи мяча.	<b>Р.</b> Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П.</b> Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности <b>К.</b> Определять общую цель и пути ее достижения	Учиться нести личную ответственность за здоровый образ жизни.
54		Прием сверху и снизу	Совершенствовать навыки техники приёмов.	Приём, подача, передача.	Совершенствуют приём мяча.	<b>Р.</b> Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П.</b> Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности <b>К.</b> Определять общую цель и пути ее достижения	Навыки сотрудничества в разных ситуациях. Учиться ответственному отношению за общее благополучие.
55		Подготовительные игры	Совершенствуют технику игры	Игра, подача, приём, стойка.	Совершенствуют навык в передачи мяча.	<b>Р.</b> Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Ориентировать я в разных ситуациях. Учиться

						<p><b>П.</b> Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности</p> <p><b>К.</b> Определять общую цель и пути ее достижения</p>	ответственному отношению за общее благополучие.
56		Техника безопасности. Прыжки в высоту с 5-7 шагов	Обучить правильному разбегу и переходу через планку.	Разбег, отталкивание, переход, приземление.	Научатся правильному разбегу, переходу через планку и приземлению.	<p><b>Р.</b> Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>П.</b> Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности</p> <p><b>К.</b> Определять общую цель и пути ее достижения</p>	Установка на здоровый образ жизни. Самостоятельность. Учиться ответственному отношению за общее благополучие.
57		Прыжковые упражнения	Совершенствование навыка подготовительных упражнений в прыжках в высоту с разбега.	Разбег, прыжок, отталкивание, приземление.	Научатся правильно выполнять подготовительные упражнения.	<p><b>Р.</b> Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>П.</b> Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности</p> <p><b>К.</b> Определять общую цель и пути ее достижения</p>	Формировать способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности.
58		Переход через планку	Совершенствование техники прыжка в высоту.	Разбег, прыжок, переход, приземление.	Совершенствуют навык в технике прыжка в высоту.	<p><b>Р.</b> Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>П.</b> Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности</p> <p><b>К.</b> Определять общую цель и пути ее достижения</p>	Учиться нести личную ответственность за здоровый образ жизни.



59		Прыжки в высоту с разбега	Провести учёт прыжка в высоту.	Прыжок, попытка, результат, приземление.	Выполняют прыжок в высоту на результат.	<b>Р.</b> Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П.</b> Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности <b>К.</b> Определять общую цель и пути ее достижения	Мотивация учебной деятельности. Учиться ответственному отношению за общее благополучие.
60		Прыжки в длину с места	Провести учёт прыжка.	Прыжок, полёт, приземление, результат.	Выполняют упражнение на результат.	<b>Р.</b> Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П.</b> Контролировать и оценивать процесс и деятельность <b>К.</b> Определять общую цель и пути ее достижения	Формировать положительное отношение к физкультуре. Ориентироваться в разных ситуациях.
61		Низкий старт с преследованием	Совершенствование навыка низкого старта.	Старт, разбег, дорожка, преследование.	Научатся правильно стартовать и двигаться по дистанции.	<b>Р.</b> Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П.</b> Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности <b>К.</b> Определять общую цель и пути ее достижения	Мотивация учебной деятельности. Учиться ответственному отношению за общее благополучие.
62		И/а эстафета с этапом в 200 метров	Совершенствование навыка прохождения эстафеты.	Старт, бег, дорожка, вираж, передача палочки.	Совершенствуют навык бега в эстафете.	<b>Р.</b> Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П.</b> Контролировать и	Формировать положительное отношение к физкультуре. Ориентироваться

						оценивать процесс и результат деятельности <b>К.</b> Определять общую цель и пути ее достижения	я в разных ситуациях.
63		Бег 60 метров с низкого старта	Совершенствование техники низкого старта.	Стартовые команды, разгон, финиш, дорожка, секундомер.	Повторят и совершенствуют низкий старт и стартовый разгон и бег по дистанции.	<b>Р.</b> Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П.</b> Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности <b>К.</b> Определять общую цель и пути ее достижения	Установка на здоровый образ жизни. Самостоятельность. Учиться ответственному отношению за общее благополучие.
64		Медленный бег до 1500 метров	Совершенствование выносливости в беге.	Бег, дистанция, темп, выносливость.	Научатся правильно распределять силы по дистанции.	<b>Р.</b> Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П.</b> Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности <b>К.</b> Определять общую цель и пути ее достижения	Формировать положительное отношение к физкультуре. Ориентироваться в разных ситуациях.
65		Бег 60 метров	Провести учёт в беге.	Бег, старт, дорожка, дистанция, финиш, результат.	Выполняют бег 60 метров на результат.	<b>Р.</b> Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П.</b> Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности <b>К.</b> Определять общую цель и пути ее достижения	Установка на здоровый образ жизни. Самостоятельность. Учиться ответственному отношению за общее благополучие.
66		Метание мяча с разбега	Провести учёт в метании.	Мяч, разбег, траектория	Научатся правильно метать	<b>Р.</b> Выбирать действия в соответствии с	Мотивация учебной

