

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ  
ГБОУ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ БУРЯТСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ЛИЦЕЙ-ИНТЕРНАТ №1»



СОГЛАСОВАНО:  
Зам. директора по УВР

*[Handwritten signature]*

РАССМОТРЕНО:  
На заседании МО

*[Handwritten signature]*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Батомункуева Баярто Ринчиновича

---

первая категория

Класс: 9

Предмет: физическая культура

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета № 1  
от « 28 » августа 2021 г.

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа составлена на основе Примерной программы основного общего образования по физической культуре в 9 классе в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, образовательной программы ОУ, автором - составителем которой являются доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич, издательство Москва «Просвещение».

**Целью** физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Реализация данных целей связана с решением следующих образовательных задач:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия: содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движения;
- развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

### **Оздоровительные задачи:**

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

### **Воспитательные задачи:**

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений

**Оценка успеваемости по физической культуре в 9 классах** производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

**Предметом** образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

## **МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Курс «Физическая культура» изучается в 9, классе из расчёта 3 ч в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Курс обеспечивает необходимый и достаточный уровень развития основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физической культуре; освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли и формировании здорового образа жизни.

## **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты**

освоение социальных норм, правил поведения, ролей социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

#### владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 8 мин (девочки);

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с места и с разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10- 15 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: опорный прыжок через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов выполнять

акробатическую комбинацию из двух элементов, включающую кувырки вперёд и назад, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост с помощью» (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе.

### **Метапредметные результаты**

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

### **Предметные результаты**

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

профилактика нарушения осанки, улучшение физической подготовки

№	Виды	Часы
1	Легкая атлетика	28
2	Спортивные игры	32
3	Гимнастика	10
4	Плавание	22
5	Фитнес и ОФП	6
6	Национально-региональный компонент «Национальные виды спорта Бурятии»	4
	итого	102

### Содержание тем учебного курса

Основы знаний История зарождения современных Олимпийских игр. Укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности средствами физической культуры. Способы деятельности Соревновательная деятельность и формы ее организации. Занятия избранным видом спорта и коррекционной гимнастикой (на развитие гибкости, координации, силы отдельных мышечных групп).

Национально-региональный компонент в РП по физической культуре в 10 классе представлен изучением следующей темы: «Разбитие хребтовой кости – национальный вид спорта в Бурятии: история, правила, известные спортсмены, соревнования».

#### Тема 1. Легкая атлетика (28часов)

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

#### Тема 2. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол (32 часа)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу, волейболу и футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Техника приема верхних

передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар Учебная игра.

### **Тема 3. Гимнастика с основами акробатики (10 час)**

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

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

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

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

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

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

#### **Теоретические знания.**

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

### **Тема 3. Плавание (22 часов)**

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

### **Тема 4. Фитнес - аэробика и ОФП. (6 часов)**

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

**Тема 5. Национально-региональный компонент «Национальные виды спорта Бурятии:**

Знакомства с национальными видами спорта. Знакомства выдающимися спортсменами РБ. Правила разбития хребтовой кости.

**Тематический план**

№	Виды	Часы	Темы
1	Легкая атлетика	28	Спринтерский бег, кроссовая подготовка, метание гранаты, прыжки с разбега, прыжки с места, прыжки в высоту, толкание ядра, эстафетный бег
2	Спортивные игры	32	Футбол, баскетбол, волейбол, теннис
3	Гимнастика	10	Акробатика, опорные прыжки, лазание по канату Работа со снарядами
4	Плавание	22	Кроль на спине Кроль на груди Брасс
5	Фитнес и ОФП	6	Бег, ору, подтягивание, поднимание туловища из положения лежа, сгибание и разгибание рук
7	Национально-региональный компонент «Национальные виды спорта Бурятии»	4	История, выдающиеся спортсмены
	итого	102ч	



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

**1 четверть**

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

					<p>формировании ЗОЖ современного человека.</p>	<p>разбега способом «перешагивания»</p>	<p>вперёд д в поло жени и сидя, см): Девоч ки – «4»- 8-10; «5»- 11 и выше. Маль чики – «4»- 6-8; «5»- 9 и выше.</p>		<p>09 05</p>
	<p>Урок №4</p>	<p>Обучающ й</p>	<p>Техника прыжка в высоту способом «перешагивания», техника спринтерского бега. Развитие прыгучести, быстроты, координации. П/и «Стой!».</p>	<p>Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта, прыгать в высоту с разбега способом «перешагиван</p>	<p>Сделать плакаты – картинки: 1) сердца и сосудов человека; 2) пять упражнений – комплекс утренней гимнастики.</p>				

					10.09	
Урок №5	Обучающие Контрольный	Техника прыжка в длину с разбега, техника равномерного бега. Развитие прыгучести, быстроты, формирование правильной осанки. Встречная эстафета. Игра на внимание «Карлики и великаны»	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта, прыгать в длину с разбега	КУ. Бег 60м: Девочки – «4»- 10.3 «5»- 11.2 Мальчишки – «4»- 10.8 «5»- 9.9		10.09
Урок №6	Обучающий	Техника прыжка в длину с разбега. Техника равномерного бега . Развитие прыгучести, быстроты, координации. П/и «Ловля парами», «Боевые петухи».	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта, прыгать в длину с разбега			10.09
Урок №7	Обучающий	Техника эстафетного бега. Техника метания теннисного мяча. Развитие быстроты, координации, меткости, формирование осанки. П/и «Гусеница».	Уметь пробегать данные отрезки с максимальной скоростью, метать мяч в			16.09

Урок №8	Обучающи й	Техника равномерного бега. Эстафета.	Техника равномерного бега, самостоятельное выполнение физических упражнений . Игра «Футбол» по упрощённым правилам	Уметь пробегать отрезки с максимальной скоростью,	горизонтальную цель		Сгибание и разгибание рук из положения лёжа (от пола, скамейки, стула).	17.05	
Урок №9	Обучающи й	Техника равномерного бега, самостоятельное выполнение физических упражнений . Игра «Футбол» по упрощённым правилам	Техника равномерного бега, самостоятельное выполнение физических упражнений . Игра «Футбол» по упрощённым правилам	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин			Сгибание и разгибание рук из положения лёжа (от пола, скамейки, стула). Подъём туловища из положения лёжа за 30 сек.	20.05	
Урок №10	Обучающи й	Техника бега на длинные дистанции, преодоление препятствий. Развитие выносливости, координации, скоростно-силовых качеств, формирование осанки.	Техника бега на длинные дистанции, преодоление препятствий. Развитие выносливости, координации, скоростно-силовых качеств, формирование осанки.	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин.			Подготовить, прочитать о дыхательной системе человека, посмотреть плакаты и муляжи в кабинете биологии.	21.05	
Урок №11	Обучающи й	Техника равномерного бега, самостоятельное выполнение физических упражнений . Игра «Футбол» по упрощённым правилам	Техника равномерного бега, самостоятельное выполнение физических упражнений . Игра «Футбол» по упрощённым правилам					24.05	
Урок №12	Обучающи й	Техника равномерного бега. Эстафета	Техника равномерного бега. Эстафета	Уметь пробегать отрезки с максимальной скоростью,				24.05	
Урок	Обучающи	Техника прыжка в длину с места, техника	Техника прыжка в длину с места, техника	Уметь			КУ. Подтягивание на		

					челночного бега. Развитие быстроты, прыгучести, формирование осанки. П/и «Воздух, вода, земля».	№13 Контроль ый		пробежать данные отрезки с максимальной скоростью, прыгать в длину с места	перекладные мальчики: «5» - 6 и выше; «4» - 4 – 5. Поднимание-опускание туловища из положения лёжа на спине за 30сек.: «5» - 23 и выше; «4» - 18 – 22.	
				Техника прыжка в длину с места, техника челночного бега, ловли высоко летящего мяча. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, прыгучести, ловкости, формирование осанки Игра «Пионербол», Игра на внимание «Воздух, вода, земля».	Обучающ й	Урок №14		<b>Уметь</b> пробежать данные отрезки с максимальной скоростью, прыгать в длину с места		1.10
Плавание е 2ч	Плавание		Инструктаж по тех. Безопасности на уроках ФК в бассейне. Задержка дыханий. Выполнение упражнений стрела на груди, на спине. Работа ног с доской. Работа рук стоя на месте.	Обучающ й	Урок №15- .16		<b>Уметь</b> держаться на воде.			1.10 4.10
Спортивные игры 1ч	«Футбол »		Техника длительного бега. Футбол – ведение мяча, удар и остановка мяча. Развитие выносливости, координации. Игра-викторина «Дыхание».	Обучающ й	Урок №17		<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе 20 мин, играть в игру по упрощённым правилам.	ДЗ. Упражнения для развития быстроты движения: (5кл –упр. 23-29). 1) Вис на перекладине – в быстром темпе поднимать опускать ноги, сгиба и разгибая их в коленях. 2) В быстром темпе сводить и разводить крестно прямые ноги, чередуя правую и левую ногу.		9.10

	Плавание 2ч	Плавание	Урок №18- .19	Обучающи й	Кроль на груди. Правильность работы рук и ног. Правильный вдох выдох.			3) В быстром темпе сгибать и разгибать ноги в тазобедренных и коленных суставах. 4) В быстром темпе наклоны к ногам, сгибая и разгибая туловище.	11.10 14.10
	Спортивная игра 2ч	Баскетбол 2ч	Урок №20. 21	Обучающи й	Знакомство со спортивными играми - баскетбол, мини-баскетбол (Презентация). Техника перемещений в стойке баскетболиста. Развитие быстроты, ловкости, координации, памяти. П/и «Охотники и утки». ТБ.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Повторение терминологии: <b>техника, стойка баскетболиста, баскетбол</b> (в переводе с англ.) - мяч	15.10 18.10	
	Плавание 2ч	Плавание	Урок №22- .23	Обучающи й	Кроль на груди. Правильность работы рук и ног. Правильный вдох выдох.			21.10 22.10	
	Спортивная игра 1ч	Настольный теннис 1ч	№24	Обучающи й	Подача по правым и левым углам подрезкой Нападающий удар	Уметь «подрезать» шарик Уметь правильно		25.10	

										двигать руки под углом 45°		
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-------------------------------	--	--

## 2 четверть

п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения
1	2 Плавание 2 ч	3 плавание	4	5 Обучающий	6 Кроль на груди. Прыжки в воду.	7 Уметь держаться в воде	8	9	10
	Спортивная игра 4 ч	Баскетбол 2ч	№27	Обучающий	Знакомство со спортивными играми - баскетбол, мини-баскетбол (Презентация). Техника перемещений в стойке баскетболиста. Развитие быстроты, ловкости, координации, памяти. П/и «Охотники и утки». ТБ.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия		Повторение терминологии: техника, стойка баскетболиста, баскетбол (в переводе с англ.) - мяч	8.11 8.12 8.13
			№28	Обучающий	Техника перемещений в стойке баскетболиста. Развитие быстроты, ловкости. П/И «Колдуны», «П/и «Перестрелка», Игра на внимание «Карлики и великаны».	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические		Поднимание и опускание туловища из положения лёжа за 30 сек.	11.11

								Уметь «подрезать» шарик Уметь правильно двигать руки под углом 45°				18.11 19.11
					Обучающий	№29-30	Обучающий	Подача по правым и левым углам подрезкой Нападающий удар				22.11 25.11 26.11
Плавание 2 ч	Настольный теннис 2 ч	плавание	№31-32	Обучающий		№33-34-35	Обучающий	Кроль на спине. Работа над дыханием Подача по правым и левым углам подрезкой Нападающий удар				29.11 02.12
Спортивная игра 7ч	Настольный теннис 3 ч		№36-37	Обучающий			Обучающий	Остановка двумя шагами; техника поворота; техника броска одной рукой от с места. Развитие координации, быстроты. П/И «Салки», Игра на внимание «Найди своё место», П/И «Вороны и воробьи».				
	Баскетбол 4ч							Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия				
								Выполнить по 50 раз на каждую руку имитацию броска.				







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

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

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

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

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

								<p>рук спереди-назад (гребковые движения) поочередно правой и левой рукой. Все упр. Выполняются до отказа.</p>	
<p><b>Спортивные игры</b> 2 ч</p>	<p>Баскетбол</p>	<p>№65-66</p>	<p>Обучающий</p>	<p>Остановка двумя шагами; техника поворота; техника броска одной рукой от с места. Развитие координации, быстроты. П/И «Салки», Игра на внимание «Найди своё место», П/и «Вороны и воробыи».</p>	<p>Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия</p>			<p>Выполнить по 50 раз на каждую руку имитацию броска.</p>	
<p><b>Плавание</b> 2 ч</p>	<p>Плавание 2 ч</p>	<p>Урок № 67-68</p>	<p>Обучающий</p>	<p>Кроль на груди</p>		<p>уметь выдыхать воду и делать вдох.</p>			
<p><b>Фитнесс и ОФП</b> 2 ч</p>	<p>Фитнесс</p>	<p>Урок №69-70</p>		<p>Бег, ОРУ, СБУ, подъем туловища, прыжки с полного приседа. Сгибание и</p>		<p>последовательность работы ног и рук</p>			



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

4 четверть

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

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

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

				Эстафеты. Развитие выносливости, силы. П/и «Перестрелка», Игра на внимание «Карлики и великаны».		Эстафеты. Развитие выносливости, силы. П/и «Перестрелка», Игра на внимание «Карлики и великаны».					
			Обучающий Контрольный	Техника бега по прямой; техника специальных упражнений к бегу и ходьбе; техника метания малого мяча. Развитие выносливости, координации, скоростно-силовых качеств. П/и «Стой»	№93-94	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут, метать в горизонтальную цель	КУ. Оценивание гибкости (наклон вперед в положении сидя, см): Девочки – «4»-7-10; «5»-11 и выше. Мальчики – «4»- 4 - 6; «5»- 7 и выше.				

		Прыжки в высоту, метание малого мяча на дальность, «Футбол»	№95-96	Обучающий	Техника равномерного бега, метания малого мяча. Развитие выносливости, координации, скоростно-силовых качеств. П/и «Пионербол»	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут, метать в горизонтальную цель		1) Стоя на одной ноге, притягивание руками согнутой ноги к груди; 2) стоя на одной ноге, притягивание согнутой назад ноги к ягодице; 3) взмахи прямой ногой вперед и назад.	
	6-минутный бег, прыжок в высоту.	№97-98	Обучающий Контрольный	Техника прыжка в высоту, бег со сменной лидера, преодоление препятствий. Развитие скоростно-силовых качеств, координации прыгучести	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут, выполнять технику прыжка в высоту	КУ. Бег 1000м. Девочки – «5» - 5.17 и ниже; «4» - 5.56 - 5.18; Мальчики – «5» - 4.34 и ниже; «4» - 5.11 – 4.35;			
		№ 99	Контрольный	Техника прыжка в высоту. Метание малого мяча с разбега. Развитие	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут, выполнять технику прыжка в	КУ. Прыжок в длину с места: Девочки – «5» -151 и	Возрожденные современны	х	

					прыгучести, координации, скоростно-силовых качеств. Спортивная игра «Футбол»	высоту	выше; «4» 140-150; Мальчики – «5» 161 и выше; «4» - 140-160;	олимпийски х игр.	
	Плавание	Урок № 100, 101	Обучающий	Кроль на спине	Уметь выдыхать воду и сделать вдох, последовательность работы ног и рук				
<i>Легкая атлетика I ч</i>	6- минутный бег, метание малого мяча в цель.	Урок № 102	Обучающий	Техника по прямой, техника специальных упражнений к бегу и ходьбе; техника метания малого мяча. Развитие выносливости, координации, скоростно-силовых качеств.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут, метать в горизонтальную цель				

## 6. Контроль уровня обученности

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

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

### Критерии оценивания различных видов работ

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

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

Основные критерии выставления оценок по теоретическому курсу.

«5» - ставится если:

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

«4» - выставлена тогда, когда:

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

«3» - ставится если:

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

«2» - получает тот, кто:

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



Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели с учетом специфики предмета.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ. 24 марта 2014 года президент РФ Владимир Владимирович Путин подписал Указ «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

*Актуальность* данной программы определяется необходимостью достижения образовательных результатов в соответствии с требованиями современных нормативных документов, определяющих деятельность педагога в рамках предмета «Физическая культура». В соответствии с требованиями ФГОС нового поколения целью физического воспитания учащихся общеобразовательных школ является содействие всестороннему физическому развитию личности ребенка посредством обеспечения его необходимым уровнем общего физического образования и общей физической подготовленности. В основе физического воспитания школьников лежит формирование физической культуры личности, которая достигается сочетанием следующих форм обучения – урок физической культуры и внеурочные занятия для учащихся. Физическое воспитание направлено на формирование мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в овладении основными видами физкультурно-спортивной деятельности, в разносторонней физической подготовленности занимающихся.

Данная программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом на основе программы «Внеурочная деятельность Подготовка к сдаче комплекса ГТО», авторы: В.С Кузнецов; Г.А Колодницкий и Положением «О

всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

*Цель комплекса ГТО:*

Целью внедрения комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

*Основные задачи комплекса ГТО:*

1. Увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
2. Повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
3. Формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, ведении здорового образа жизни;
4. Повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
5. Модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта.

*Принципы комплекса ГТО:*

1. Государственный характер и оздоровительная направленность;
2. Личностно-ориентированная направленность;
3. Добровольность и доступность;
4. Принцип комплексности оценок, научная доказательность;
5. Обязательность медицинского контроля;
6. Непрерывность и преемственность;
7. Вариативность и адаптация;
8. Учет региональных и национальных особенностей.