

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Калининградской области

Управление образования администрации МО

«Зеленоградский муниципальный округ Калининградской области»

МАОУ "Гимназия "Вектор" г. Зеленоградска"

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
Протокол № 5 от
31.05.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

ИО Директора МАОУ «Гимназия
«Вектор» г. Зеленоградска»

Пеленс К.А.

Приказ № от 313-ОД от 31.05.2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

5- класс

(Базовый уровень)

Разработчик:
Макеев Владимир Константинов
учитель физической культуры.

г. Зеленоградск
2023-2024

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

Учебный предмет «Физическая культура» - 2 ч в неделю (68 ч), содержит внутрипредметные образовательные модули «Плавание» - в объеме 12 часов и «Лапта» в объеме 6 часов.

Личностные результаты:

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом; 6 стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной

и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметные результаты:

Универсальные познавательные действия: проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности; анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака; устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия: выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия: составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма,

развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах; 6 активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные результаты:

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных на-

правлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Критерии оценивания обучающихся по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	За ответ в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	За непонимание и незнание материала программы.

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки,	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

допущенные другим учеником; уверенно выполнять учебный норматив			
---	--	--	--

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

ценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. 	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. 	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>

Уровень физической подготовленности учащихся.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренном у обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической</p>

физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.			
--	--	--	--

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Контроль предметных результатов.

Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м.	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
Бег 60 м.	10.2	10.5	11.3	10.3	11.0	11.5
Прыжок в длину с разбега	3.60	3.40	3.20	3.30	3.10	2.90
Прыжок в высоту способом «перешагивания»	95	90	85	85	80	75
Метание малого мяча	25	22	19	22	19	16
Челночный бег 3*10 м.	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
Прыжок в длину с места	195	160	140	185	150	130
Подтягивание на высокой перекладине (ю);	6	4	1	19	10	4
Подтягивание на низкой перекладине (д).						
Отжимание	17	12	7	12	8	3
Пресс	35	30	20	30	20	15
Наклон вперед	+10	+6	-2	+15	+8	-4
Бег 500 м	2.10	2.30	2.50	2.30	2.50	3.10
Бег 1000 м	4.30	5.0	5.30	5.0	5.30	6.0
Бег 2000 м	Без учета времени					
Прыжки на скакалке 15 сек.	34	32	30	38	36	34

2. Содержание учебного предмета, курса

Основы знаний (в процессе занятий).

Знания о физической культуре.

Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Легкая атлетика. (6ч.) Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Спортивные игры.

Баскетбол. (8ч.) Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. (14ч.) Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Мини-футбол. (8ч.) Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Бадминтон. (6ч.) Развитие быстроты реакции, координации движений, морально-волевых качеств. Игра по правилам.

Гимнастика с элементами акробатики. (8ч.) Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общезначительная подготовка.

Развитие индивидуальных способностей ребенка и создание условий для их самосовершенствования средствами ФК. Обучение способам самостоятельного поиска необходимой информации, освоение новых двигательных действий путем переосмысления уже изученных движений, исследовательской и конструктивной деятельности, нахождение способов решения проблемных ситуаций в двигательной деятельности.

Внутрипредметный образовательный модуль.

Плавание (12 ч.) Обучение и совершенствование умений и навыков плавания в бассейне и открытых водоемах, с соблюдением требований к безопасному нахождению на воде. Умениям оказать первую помощь нуждающимся, правилам спасения на воде нуждающимся.

Внутрипредметный образовательный модуль.

Лапта (6 ч.) В настоящее время обновление содержания учебного предмета «Физическая культура» включает развитие и внедрение спортивно-ориентированных форм обучения, реализацию образовательных программ на основе традиционных, прикладных и популярных у обучающихся видов спорта, в том числе лапты. Игровая деятельность в лапте таит в себе большие возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

**Годовой план-график прохождения программного материала
для обучающихся 5 класса**

№ п/п	Наименование разделов	Класс
		5- класс
		Количество часов
1	Основы знаний	в процессе занятий
3	Легкая атлетика	6
4	Спортивные игры:	36
4.1	волейбол	14
4.2	баскетбол	8
4.3	бадминтон	6
4.4	мини-футбол	8
5	Гимнастика с элементами акробатики	8
По основному разделу «физическая культура»		52
6	Внутрипредметный образовательный модуль	18
6.1	Плавание	12
6.2	Лапта	6
Всего часов:		68

Календарно-тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»

5 - класс

Дата	№ урока	Тема	Тема для обучающихся с ОВЗ	Кол-во часов
Внутрипредметный образовательный модуль Лапта (6 часов)				
	1	Знания о лапте. История зарождения лапты. Влияние занятий лаптой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения). Разновидности лапты. Словарь терминов и определений по лапте. Состав команды. Амплуа полевых игроков при игре лапта. Роль капитана команды.	Знания о лапте. История зарождения лапты. Влияние занятий лаптой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения). Разновидности лапты. Словарь терминов и определений по лапте. Состав команды. Амплуа полевых игроков при игре лапта. Роль капитана команды.	1
	2	Правила безопасного поведения во время занятий лаптой. Подвижные игры с предметами и без, эстафеты с элементами лапты на развитие физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).	Правила безопасного поведения во время занятий лаптой. Подвижные игры с предметами.	1
	3	Техника нападения. Стойки бьющего: для удара сверху, снизу, сбоку. Стойки перебежчика: высокий старт, низкий старт. Передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки и падения, приемы, позволяющие избежать осаливания и самоосаливания, навыки переосаливания (ответное осаливание). Удары битой по мячу способом сверху, сбоку, «свечей», обманные удары. Подача мяча.	Техника нападения.	1
	4	Техника защиты. Стойки. Передвижения: ходьба, бег, прыжки. Ловля мяча: высоко, низколетящего, катящегося. Передачи мяча: сверху, сбоку, снизу, от себя. Осаливание: с близкого расстояния, с дальнего расстояния.	Техника защиты.	1

5	<p>Тактика нападения.</p> <p>Индивидуальные действия: выбор удара в зависимости от игровой ситуации: сверху, сбоку, «свечой»; выбор направления удара (влево, вправо и по центру); действия перебежчика, которого осаливает противник, в случае, когда партнеры приносят своей команде очки; действия нападающего при выносе мяча защитником за линию дома; выбор места для перебежки; действия нападающего при ошибках защитников (неточная подача мяча, мяч выходит из поля зрения защитников); действия нападающего находящегося: за линией дома, за линией кона; действия нападающего при осаливании, самоосаливании, переосаливании;</p>	Тактика нападения.	1
6	<p>Групповые действия: взаимодействия двух, трех и более перебежчиков с перемещением от линии дома до линии кона и наоборот; виды групповых перебежек; групповые перебежки после удара сверху («свечой») за линию дома; групповые перебежки команды, имеющей в ходе встречи меньшее количество очков; взаимодействия бьющего ударом сверху и перебежчика (или нескольких, находящихся в пригороде); взаимодействие нападающего, бьющих ударом сбоку и перебежчиков, находящихся за линией кона;</p>	Виды групповых перебежек; групповые перебежки.	1
Гимнастика с элементами акробатики (8 часов)			
7	<p>ТБ на уроках по гимнастике/акробатике.</p> <p>Олимпийское движение в России и мире. Строевые упражнения и команды.</p>	<p>ТБ на уроках по гимнастике/акробатике.</p> <p>Олимпийское движение в России и мире. Строевые упражнения и команды.</p>	1
8	<p>Уметь: выполнять комплекс упражнений у гимнастической стенке.</p>	<p>Развитие общефизических качеств.</p>	1
9	<p>Акробатическая комбинация.</p> <p>Акробатические элементы (кувырки, стойки, комбинации)</p>	<p>Развитие общефизических качеств.</p>	1

	10	Акробатические элементы (кувырки, стойки, комбинации)	Обучение группировке, перекату из положения упор присев вперед и назад.	1
	11	Совершенствование ранее изученных элементов акробатических упражнений, (зачет).	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	1
	12	Опорный прыжок. Подбор разбега, отталкивание, приземление.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	1
	13	Опорный прыжок. Уметь: выполнять опорный прыжок	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.	1
	14	Подтягивание из вися на высокой перекладине (м); подтягивание в упоре на низкой перекладине (д). Развитие мышц плечевого пояса	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.	1
Спортивные игры «Волейбол» (14 часов)				
	15	ТБ на уроках по волейболу. Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростных способностей. Развитие игровой ловкости.	ТБ на уроках по волейболу. Общеразвивающие упражнения.	1
	16	Прямая подача снизу. Нижняя передача мяча. Верхняя передача мяча.	Прямая подача снизу.	1
	17	Развитие гибкости и подвиж. в сустав. Развитие прыгучести Верхняя передача мяча.	Прямая подача снизу.	1
	18	Развитие силовых способностей. Верхняя передача. Нижняя передача. Прямая подача снизу.	Прямая подача снизу.	1
	19	Подвижные/спортивные игры и другие виды спорта	Прием и передача мяча в парах.	1
	20	Развитие скоростно-силовых качеств. Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками. Расстановка игроков на площадке.	Прием и передача мяча в парах.	1
	21	Общеразвивающие упражнения. Развитие быстроты движения. Развитие прыгучести.	Прием и передача мяча в парах.	1
	22	Прямая подача снизу. Нижняя передача. Прямой нападающий удар.	Прием и передача мяча в парах.	1
	23	Прямая подача снизу. Нижняя передача. Прямой нападающий удар.	Игровые упражнения.	1
	24	Прием подачи. Защита в 6 зоне.	Игровые упражнения.	1

	25	Прием подачи. Защита в 1 и 5 зонах. Понятие об одиночном блокировании	Игровые упражнения.	1
	26	Прием подачи. Защита в 1 и 5 зонах. Понятие об одиночном блокировании.	Подвижные игры.	1
	27	Пас из 3 зоны. Прямой нападающий удар.	Подвижные игры.	1
	28	Подвижные/спортивные игры и другие виды спорта	Подвижные игры.	1
Спортивные игры «Бадминтон» (6 часов)				
	29	Совершенствование техники подачи волана в парах.	Совершенствование техники нижней подачи волана в парах.	1
	30	Совершенствование техники приема подачи в игровой ситуации.	Техника приема подачи стоя на месте.	1
	31	Техника выполнения высокодалеких ударов.	Игровые упражнения с партнером в игре через сетку.	1
	32	Совершенствование техники выполнения высокодалеких ударов.	Игровые упражнения с партнером в игре через сетку.	1
	33	Игровые навыки и умения.	Игровые взаимодействия в парной встрече.	1
	34	Игровые навыки и умения, (зачет).	Игровые упражнения.	1
Спортивные игры «Баскетбол» (8 часов)				
	35	ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Ведение мяча змейкой.	ТБ на уроках по баскетболу. Ведение мяча шагом по прямой	1
	36	Передача мяча в парах.	Ведение мяча в парах	1
	37	Эстафеты с баскетбольным мячом	Ловля и передача мяча.	1
	38	Ведение и передача мяча в парах.	Ведение мяча.	1
	39	Ведение в парах и забегание в штрафную зону для получения мяча и бросок в движении	Ведение мяча «змейкой»	1
	40	Ведение — 2 шага — бросок в кольцо	Броски в кольцо с места	1
	41	Ведение – остановка – бросок в кольцо	Броски в кольцо с места	1
	42	Бросок в кольцо. Игра в баскетбол	Игровые упражнения.	1
Внутрипредметный образовательный модуль Плавание (12 часов)				
	43	Техника безопасности и правила гигиены. Контроль и самоконтроль за состоянием организма в процессе занятий.	Техника безопасности при проведении занятий по плаванию. Личная и общественная гигиена	1
	44	Совершенствование техники плавания кролем на груди	Упражнения на совершенствование техники. Движения ног, рук, туловища. Старты. Повороты. Эстафеты. Игры	1

	45	Совершенствование техники плавания кролем на груди	Упражнения на совершенствование техники. Движения ног, рук, туловища. Старты. Повороты. Эстафеты. Игры	1
	46	Совершенствование техники плавания кролем на спине	Упражнения на совершенствование техники. Движения ног, рук, туловища. Старты. Повороты. Эстафеты. Игры.	1
	47	Совершенствование техники плавания кролем на спине	Упражнения на совершенствование техники. Движения ног, рук, туловища. Старты. Повороты. Эстафеты. Игры.	1
	48	Совершенствование техники плавания брасом на груди	Упражнения на совершенствование техники. Движения ног, рук, туловища. Старты. Повороты. Эстафеты. Игры.	1
	49	Совершенствование техники плавания брасом на груди	Упражнения на совершенствование техники. Движения ног, рук, туловища. Старты. Повороты. Эстафеты. Игры.	1
	50	Совершенствование техники плавания на боку	Упражнения на совершенствование техники. Движения ног, рук, туловища. Старты. Повороты. Эстафеты. Игры.	1
	51	Техника ныряния	Техника ныряния в глубину. Техника ныряния в длину	1
	52	Техника транспортировки пострадавшего в воде	Техника транспортировки пострадавшего на спине, техника транспортировки пострадавшего на боку	1
	53	Совершенствование техники плавания избранным способом	Повторное проплывание серии отрезков с учетом времени. Плавание в умеренном и попеременном темпе	1
	54	Лечебное плавание	Лечебное плавание как средство физической реабилитации. Плавание в травматологии. Плавание в ортопедии и др.	1
Спортивные игры «Мини-футбол» (8 часов)				

	55	Ведение мяча. Уметь: контролировать мяч	Игровые упражнения.	1
	56	Ведение мяча змейкой. Уметь: контролировать мяч	Игровые упражнения.	1
	57	Учебные игры в футбол.	Развитие игровых навыков.	1
	58	Передачи мяча в парах	Развитие игровых навыков.	1
	59	Передачи мяча в парах в движении	Игровые упражнения в парах.	1
	60	Удары по воротам. Уметь: выполнять удары по воротам.	Развитие игровых навыков.	1
	61	Учебные игры в футбол.	Развитие игровых навыков.	1
	62	Совершенствование игровых навыков в командной игре	Развитие игровых навыков.	1
Легкая атлетика (8 часов)				
	63	Инструктаж по технике безопасности. Спринтерский бег. Бег 30 м., 60 м. Уметь: бегать с максимальной скоростью (30 м). Высокий старт.	Инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетике. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1
	64	Спринтерский бег. Бег 60 м. Бег по дистанции 50-60 метров. Встречные эстафеты. Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1
	65	Эстафетный бег. Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м). Бег по дистанции. Финиширование.	Помогать осуществлять контроль пробега.	1
	66	Кроссовая подготовка. Бег 500 м. Уметь: бегать в равномерном темпе (500 м). ОРУ. Спец. беговые упражнения.	Помогать осуществлять контроль пробега.	1
	67	Метание теннисного мяча на дальность. Техника метания. Метание с места и с разбега. Игровые задания.	Метание мяча с места	1
	68	Метание теннисного мяча на дальность. Техника метания. Метание с места и с разбега. Игровые задания.	Метание мяча с места	1

Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

Учебно-методический комплект

1. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с.

2. Рабочие программы по физической культуре на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011
3. Физическая культура. 1 – 11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича / авт. – сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. - Волгоград: Учитель, 2012.
4. *Оценка* качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001. - 128 с.
5. Валиахметов Р.М. Играйте в русскую лапту: практ. материал для преподавателей физ. культуры по обучению детей 4-5 классов народной игре – лапта / Р.М. Валиахметов. – Уфа: Изд-во БГПУ, 2003. – 36 с.
6. Валиахметов Р.М. Народная игра лапта (учебное пособие) / Р.М. Валиахметов, Л.Г. Гусев, А.Ю. Костарев, В.И. Щемелинин. Отдел Инновационных Средств Обучения - Центр информационных технологий. – Уфа, 2007. - 176 с.

Интернет- ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации www.minsport.gov.ru
2. Федерация русской лапты России www.ruslapta.ru
3. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» www.lib.sportedu.ru
4. Теория и методика физического воспитания и спорта www.fizkulturaissport.ru
5. Теория физического воспитания www.ns-sport.ru
6. Спорт и здоровье www.sportizdorove.ru
7. «Я иду на урок физкультуры» <http://spo.1september.ru/urok/>
8. <http://fizkultura-na5.ru/>
9. ФизкультУра: он-лайн справочник <http://www.fizkult-ura.ru/> ФизкультУРА