

# 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»  
9- 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:**

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

### **Метапредметные результаты:**

Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

Владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

Самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

Соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

Владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

### **Предметные результаты:**

- в понятиях «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, , закаливания, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми , соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки; - организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха;
- измерять показатели физического развития и физической подготовленности вести систематические наблюдения за их динамикой.
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; - учащиеся овладеют основами плавания: научатся держаться на воде, нырять, плавать под водой с открытыми глазами, правильно дышать, работать руками и ногами.

- овладение учащимися навыков основных способов плавания, привлечение к систематическим занятиям плавания детей и подростков;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности детей и подростков;
- овладения навыками здорового образа жизни детьми, активное участие в общественной жизни;
- внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников.

#### **Ученик научится:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками спортивные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом уровне техники движения, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**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 нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За не понимание и незнание материала программы

**Техника владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и 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	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 соревновании с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнять учебный норматив			
---	--	--	--

**Выпускник сможет демонстрировать:**

<b>Физические способности</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Мальчики (Юноши)</b>	<b>Девочки (Девушки)</b>
<b>Скоростные</b>	Бег 30 м. (с.)	5,3 – 4,7	5,6 – 5,0
	Бег 60м. (с.)	10,0 – 8,1	12,1 – 10,0
	Челночный бег 3 х 10 м. (с.)	8,1 -7,2	9,0 – 8,0
<b>Силовые</b>	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	6 - 12	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (раз)	13 – 24	10 - 18
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20 – 36	8 – 15
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 минуту	35 - 49	31 - 43
	Прыжок в длину с места (см)	170 - 215	150 - 180
<b>Выносливость</b>	Кроссовый бег на 2 км. (мин.с)	10.00 - 8.10	12.10 – 10.00
	Кроссовый бег на 3 км. (мин.с)	15.20 – 13.00	-
<b>Координация</b>	Последовательное выполнение пяти кувырков (с)	10.0	14.0
<b>Гибкость</b>	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи см)	+ 4 - 11	+ 5 - 15

**2. Содержание учебного предмета, курса**

**Основы знаний (в процессе занятий).**

Знания о физической культуре. История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура  
Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура человека.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и коррегирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

**Легкая атлетика. (8ч.)**

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Спортивные игры.

**Баскетбол. (8ч.)** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, морально-волевых качеств. Игра по правилам,

**Волейбол. (16ч.)** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости, морально-волевых качеств. Игра по правилам.

**Мини-футбол. (6ч.)** Развитие быстроты, силы, выносливости, морально-волевых качеств. Игра по правилам.

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

**Гимнастика с элементами акробатики. (6ч.)** Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки. Упражнения на брусьях (юноши). Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки, девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (юноши, мальчики). Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Понятие, цели, задачи, структура, нормативные требования, значение в физическом развитии детей школьного возраста. Совершенствование физических качеств. Комплекс упражнений по ГТО включен в процесс учебных занятий по видам спорта по тематическому планированию.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая 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 9 класса**

№ п/п	Наименование разделов	Класс
		9- класс
		Количество часов
<b>1</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>в процессе занятий</b>
<b>3</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>8</b>
<b>4</b>	<b>Спортивные игры:</b>	<b>36</b>
<b>4.1</b>	волейбол	16
<b>4.2</b>	баскетбол	8
<b>4.3</b>	бадминтон	6
<b>4.4</b>	мини-футбол	6
<b>5</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>6</b>
<b>По основному разделу «физическая культура»</b>		<b>50</b>
<b>6</b>	<b>Внутрипредметный образовательный модуль</b>	<b>18</b>
<b>6.1</b>	Плавание	12
<b>6.2</b>	Лапта	6
	<b>Всего часов:</b>	<b>68</b>

Дата	№ урока	Тема	Тема для обучающихся с ОВЗ	Количество часов
<b>Внутрипредметный образовательный модуль</b> <b>Лапта (6 часов)</b>				
	1	<b>Знания о лапте.</b> 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.	<b>Знания о лапте.</b> 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
<b>Гимнастика с элементами акробатики (6 часов)</b>				
	7	<p>ТБ на уроках по гимнастике/акробатике. Олимпийское движение в России и мире. Строевые упражнения и команды.</p>	<p>ТБ на уроках по гимнастике/акробатике. Олимпийское движение в России и мире. Строевые упражнения и команды.</p>	1
	8	<p>Совершенствование техники элементов акробатических упражнений. Строевые упражнения.</p>	<p>Развитие общефизических качеств. Упражнения с отягощением.</p>	1
	9	<p>Совершенствование техники элементов акробатических упражнений. Строевые упражнения.</p>	<p>Развитие общефизических качеств. Упражнения с отягощением.</p>	1

	10	Развитие силовых способностей. Упражнений по развитию координации.	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. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись ( козел в ширину высота 80-100 см).	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	1
<b>Спортивные игры «Волейбол» (16 часов)</b>				
	13	ТБ на уроках по волейболу. Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростных способностей. Развитие игровой ловкости.	ТБ на уроках по волейболу. Общеразвивающие упражнения.	1
	14	Прямая подача снизу. Нижняя передача мяча. Верхняя передача мяча.	Прямая подача снизу.	1
	15	Развитие гибкости и подвиж. в сустав. Развитие прыгучести Верхняя передача мяча.	Прямая подача снизу.	1
	16	Развитие силовых способностей. Верхняя передача. Нижняя передача. Прямая подача снизу.	Прямая подача снизу.	1
	17	Подвижные/спортивные игры и другие виды спорта	Прием и передача мяча в парах.	1
	18	Развитие скоростно-силовых качеств. Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками. Расстановка игроков на площадке.	Прием и передача мяча в парах.	1
	19	Общеразвивающие упражнения. Развитие быстроты движения. Развитие прыгучести.	Прием и передача мяча в парах.	1
	20	Прямая подача снизу. Нижняя передача. Прямой нападающий удар.	Прием и передача мяча в парах.	1
	21	Прямая подача снизу. Нижняя передача. Прямой нападающий удар.	Игровые упражнения.	1
	22	Прием подачи. Защита в 6 зоне. Верхняя передача за голову.	Игровые упражнения.	1
	23	Прием подачи. Защита в 6 зоне. Верхняя передача за голову.	Игровые упражнения.	1
	24	Прием подачи. Защита в 1 и 5 зонах. Одиночное блокирование.	Прием подачи.	1
	25	Прием подачи. Защита в 1 и 5 зонах. Одиночное блокирование.	Прием подачи.	1
	26	Страховка в 4 и 2 зонах. Пас из 3 зоны. Прямой нападающий удар.	Подвижные игры.	1

	27	Подвижные/спортивные игры и другие виды спорта	Подвижные игры.	1
	28	Подвижные/спортивные игры и другие виды спорта	Подвижные игры.	1
<b>Спортивные игры «Бадминтон» (6 часов)</b>				
	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
<b>Спортивные игры «Баскетбол» (8 часов)</b>				
	35	ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Стойка и передвижения (приставными шагами боком, лицом, спиной вперед) игрока, остановки прыжком. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах.	ТБ на уроках по баскетболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
	36	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. (Учет).	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
	37	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах.	Ловля и передача мяча.	1
	38	Стойка и передвижения игрока, остановки двумя шагами. Повороты. Ведение мяча в движении шагом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок одной рукой от головы с места.	Ведение мяча.	1
	39	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением	Ведение мяча «змейкой»	1

		направления. Бросок двумя руками сверху в движении после ловли мяча.		
	40	Зонная защита 3+2	Игра в защите.	1
	41	Зонная защита 3+2	Игра в защите.	1
	42	Двухсторонняя игра 5 x 5	Игровые упражнения.	1
<b>Внутрипредметный образовательный модуль</b>				
<b>Плавание (12 часов)</b>				
	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
<b>Спортивные игры «Мини-футбол» (6 часов)</b>				
	55	Технические приемы и тактические действия футбола, изученные на уровне начального общего образования. Удары по мячу ногой: удары по мячу внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу;	Игровые упражнения.	1
	56	Удары внешней частью подъема: стоя на месте и в движении; верхом, на короткое расстояние; передачи (пас) мяча низом. Удары по мячу головой: удар серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом; на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.	Игровые упражнения.	1
	57	Учебные игры в футбол.	Развитие игровых навыков.	1
	58	Ведение мяча: способы ведения мяча (с увеличением скорости движения, выполнения рывков и обводок, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10 м); различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.	Развитие игровых навыков.	1

	59	Учебные игры в футбол.	Развитие игровых навыков.	1
	60	Совершенствование игровых навыков в командной игре	Игровые упражнения в парах.	1
<b>Легкая атлетика (8 часов)</b>				
	61	Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Высокий старт(15-20 м.) и бег с ускорением.	Инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетике. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1
	62	Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии). Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных и. п.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1
	63	Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии). Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных и. п. Бег 30 м- на результат.	Судейство соревнований	1
	64	Спец. беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. Бег с ускорением. Спортивные игры.	Судейство соревнований	1
	65	Спец. беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. Спортивные игры. Бег 60 метров – на результат.	Судейство соревнований	1
	66	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность и на заданное расстояние.	Высокий старт, контроль за техникой бега по дистанции.	1
	67	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Высокий старт, контроль за техникой бега по дистанции.	1
	68	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега – на результат.	Совершенствование техники бега по дистанции.	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. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.
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](http://www.minsport.gov.ru)
2. Федерация русской лапты России [www.ruslapta.ru](http://www.ruslapta.ru)
3. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)
4. Теория и методика физического воспитания и спорта [www.fizkulturaisport.ru](http://www.fizkulturaisport.ru)
5. Теория физического воспитания [www.ns-sport.ru](http://www.ns-sport.ru)
6. Спорт и здоровье [www.sportizdorove.ru](http://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