

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Физико-математический лицей № 93» городского округа город Уфа Республики  
Башкортостан

Рассмотрено  
на заседании МО

Протокол от  
«28» сентября 20 18  
№ 1

Согласовано  
Заместитель директора по УВР  
А.И. Казаев

«1» сентября 20 18

Утверждаю  
Директор МАОУ  
«Физико-математический лицей № 93»  
А.И. Казаев



А.И. Казаев  
Приказ № 44 от «1» сентября 20 18 г.

## Рабочая программа

**Наименование учебного предмета: физическая культура**

**Класс: 9 классы**

**Срок реализации рабочей программы: 2018 -2019 учебный год**

Рабочая программа составлена на основе: «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», автором - составителем которой являются М.Я. Виленский, В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2012г., и является составной частью Образовательной системы «Школа России».

Составители:  
Ануфриев Евгений Николаевич

## **1. Планируемые результаты учебных предметов.**

На ступени среднего (общего) образования главными **целями** предмета «Физическая культура» являются:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Рабочая программа физического воспитания обучающихся 7-9 классов нацелена на решение следующих **задач**:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Рабочая программа разработана с учётом федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по предмету, примерной программы по учебному предмету «Физическая культура», авторской программы основного общего образования. Физическая культура 7-9 классы. Авторы: М.Я. Виленского, В.И. Лях, сборник Рабочие программы. Физическая культура . 7 – 9 классы: учебно– методическое пособие/предметная линия учебников В.И. Лях – М.: Просвещение, 2014. и количества часов, 3 час в неделю 102 часа в 9 классах в год, на основе учебного плана образовательного учреждения.

**Личностные результаты** освоения основной образовательной программы среднего общего образования отражают:

1) сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, любви к Отечеству и уважения к своему народу, чувства ответственности и долга перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уверенности в его великом будущем, готовности к служению Отечеству в различных видах гражданской и профессиональной деятельности;

2) сформированность гражданской позиции выпускника как сознательного, активного и ответственного члена российского общества, уважающего закон и правопорядок, осознающего и принимающего свою ответственность за благосостояние общества, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего

традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, ориентированного на поступательное развитие и совершенствование российского гражданского общества в контексте прогрессивных мировых процессов, способного противостоять социально опасным и враждебным явлениям в общественной жизни;

3) готовность к защите Отечества, к службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;

4) сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, различных форм общественного сознания – науки, искусства, морали, религии, правосознания, понимание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ личностного саморазвития и самовоспитания в обществе на основе общечеловеческих нравственных ценностей и идеалов российского гражданского общества с учётом вызовов, стоящих перед Россией и всем человечеством; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности (образовательной, учебно-исследовательской, коммуникативной и др.);

6) сформированность толерантного сознания и поведения личности в поликультурном мире;

7) сформированность навыков социализации и продуктивного сотрудничества со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, учебно-инновационной и других видах деятельности;

8) сформированность нравственного сознания, чувств и поведения на основе сознательного усвоения общечеловеческих нравственных ценностей (любовь к человеку, доброта, милосердие, равноправие, справедливость, ответственность, свобода выбора, честь, достоинство, совесть, честность, долг), компетентность в решении моральных дилемм и осуществлении нравственного выбора; приобретение опыта нравственно ориентированной общественной деятельности;

9) готовность и способность к образованию и самообразованию в течение всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) сформированность основ эстетической деятельности как части духовно-практического освоения действительности в форме восприятия и творческого созидания, включая эстетику быта, образования, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; сформированность бережного отношения к природе;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни: потребность в занятиях физкультурой и спортивно-оздоровительной деятельностью, отрицательное отношение к употреблению алкоголя, наркотиков, курению; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью как собственному, так и других людей, умение осуществлять профилактику и оказывать первичную медицинскую помощь, знание основных оздоровительных технологий;

12) осознанный выбор будущей профессии на основе понимания её ценностного содержания и возможностей реализации собственных жизненных планов; гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем;

13) основы экологического мышления, осознание влияния общественной нравственности и социально-экономических процессов на состояние природной среды; приобретение опыта природоохранной деятельности;

14) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни – любви, равноправия, заботы, ответственности – и их реализации в отношении членов своей семьи.

15) достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ВФСК ГТО.

Личностные результаты могут проявляться в различных областях культуры:

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- 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;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение умениями в изучаемых видах спорта;
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта или нескольким;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты** освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования отражают:

1) умение самостоятельно определять цели и составлять планы в различных сферах деятельности, осознавая приоритетные и второстепенные задачи; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать учебную, внеурочную и внешкольную деятельность с учётом предварительного планирования; использовать различные ресурсы для достижения целей; выбирать успешные стратегии в трудных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать с коллегами по совместной деятельности, учитывать позиции другого (совместное целеполагание и планирование общих способов работы на основе прогнозирования, контроль и коррекция хода и результатов совместной деятельности), эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками исследовательской и проектной деятельности (определение целей и задач, планирование проведения исследования, формулирование гипотез и плана их проверки; осуществление наблюдений и экспериментов, использование количественных и качественных методов обработки и анализа полученных данных; построение доказательств в отношении выдвинутых гипотез и формулирование выводов; представление результатов исследования в заданном формате, составление текста отчёта и презентации с использованием информационных и коммуникационных технологий);

4) готовность и способность к информационной деятельности (поиск информации и самостоятельный отбор источников информации в соответствии с поставленными целями и задачами; умение систематизировать информацию по заданным признакам, критически оценить и интерпретировать информацию; умение хранить, защищать, передавать и обрабатывать информацию, переводить визуальную информацию в вербальную знаковую систему и наоборот; умение включать внешкольную информацию в процесс общего базового образования);

5) умение строить логическое доказательство;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов, ориентироваться в социально-политических и экономических событиях, оценивать их последствия, самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

7) умение использовать, создавать и преобразовывать различные символичные записи, схемы и модели для решения познавательных и учебных задач в различных предметных областях, исследовательской и проектной деятельности;

8) умение понимать значение языка в сохранении и развитии духовной культуры; знание роли и особенностей естественных, формализованных и формальных языков как средств коммуникации; использование языковых средств в соответствии с целями и задачами деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- 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;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметные результаты** на базовом уровне должны быть ориентированы на освоение обучающимися систематических знаний и способов действий, присущих

учебному предмету «Физическая культура», В соответствии с требованиями Стандарта они должны отражать:

1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;

2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;

3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от

индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.
- 

## **2. Содержание учебного предмета**

### **Естественные основы.**

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

### **Социально-психологические основы.**

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

### **Культурно-исторические основы.**

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

### **Приемы закаливания.**



Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*).  
Солнечные ванны (*правила, дозировка*).

### **Спортивные игры.**

#### ***Волейбол***

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

#### ***Баскетбол***

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

#### ***Футбол (мини-футбол)***

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу (мини-футболу). Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

### **Гимнастика с элементами акробатики.**

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

### **Легкоатлетические упражнения.**

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой, исторические данные о создании и развитии ГТО.

### **3. Тематическое планирование с определением количества часов по темам (разделам)**

| <b>Количество часов на тему (раздел)</b> | <b>Тема (раздел)</b>                |
|--|-------------------------------------|
| <b>Класс</b>                             |                                     |
| <b>9</b>                                 |                                     |
| В процессе урока                         | Основы знаний о физической культуре |
| В процессе урока                         | Способы физкультурной деятельности  |
| 18                                       | Гимнастика с элементами акробатики  |
| 19                                       | Легкая атлетика                     |
| 21                                       | Лыжная подготовка                   |

|     |                       |
|-----|-----------------------|
| 44  | Спортивные игры       |
| 21  | Баскетбол             |
| 10  | Волейбол              |
| 13  | Футбол (мини- футбол) |
| 102 | Итого                 |

Приложение 1.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
НА 2018-2019 УЧЕБНЫЙ ГОД (9 класс)**

| №<br>урока                             | Тема урока   | Дата |      |
|--|--|------|------|
|  |  | План | Факт |
| <b>Легкая атлетика /11ч</b>            |  |      |      |
| 1                                      | Вводный инструктаж. Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Техника низкого и высокого старта. |      |      |
| 2                                      | Техника низкого и высокого старта.   |      |      |
| 3                                      | Бег 30 метров. Техника передачи эстафетной палочки.  |      |      |
| 4                                      | Эстафетный бег. Правила соревнований в спринтерском беге.  |      |      |
| 5                                      | Бег 60 метров.   |      |      |
| 6                                      | Метание гранаты.   |      |      |
| 7                                      | Бег - 500 метров.  |      |      |
| 8                                      | Прыжок в длину с места. Челночный бег.   |      |      |
| 9                                      | Бег на 1500 метров (д), 2000 метров (м) без учёта времени.   |      |      |
| 10                                     | Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега.  |      |      |
| 11                                     | Прыжок в высоту с 7- 9 шагов разбега.  |      |      |
| <b>Спортивные игры (Баскетбол) 21ч</b> |  |      |      |
| 12                                     | ТБ по спортивным играм. Стойка и передвижение игрока.  |      |      |
| 13                                     | Техника ведения мяча.  |      |      |
| 14                                     | Техника ведения, передач в баскетболе.   |      |      |
| 15                                     | Броски одной и двумя руками в прыжке.  |      |      |
| 16                                     | Техника передвижений в баскетболе.   |      |      |
| 17                                     | Ведение мяча с изменением скорости и направления   |      |      |
| 18                                     | Ловля и передача мяча двумя руками от груди.   |      |      |
| 19                                     | Ведение мяча шагом, бегом, змейкой.  |      |      |
| 20                                     | Повороты с мячом.  |      |      |
| 21                                     | Передачи мяча одной рукой сбоку, снизу, от плеча.  |      |      |
| 22                                     | Техника штрафного броска.  |      |      |
| 23                                     | Броски мяча по кольцу одной рукой от головы и от плеча   |      |      |
| 24                                     | Остановка прыжком.   |      |      |
| 25                                     | Ведение мяча два шага бросок по кольцу.  |      |      |
| 26                                     | Вырывание и выбивание мяча.  |      |      |
| 27                                     | Личная защита.   |      |      |
| 28                                     | Зонная защита.   |      |      |
| 29                                     | Передача мяча в тройках со сменой места.   |      |      |
| 30                                     | Нападение быстрым прорывом   |      |      |
| 31                                     | Нападение быстрым прорывом.  |      |      |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| 32   | Взаимодействие игроков через заслон.                        |  |  |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики/ 18ч</b> |   |  |  |
| 33   | ТБ по гимнастике. Строевые упражнения.                      |  |  |
| 34   | Строевые упражнения. Страховка и самостраховка.             |  |  |
| 35   | Висы, согнувшись и прогнувшись (м), смешанные (д).          |  |  |
| 36   | Упражнения на гимнастической стенке.                        |  |  |
| 37   | Упражнения на гимнастической стенке                         |  |  |
| 38   | Прыжок согнув ноги через козла.                             |  |  |
| 39   | Прыжок согнув ноги через козла.                             |  |  |
| 40   | Стойки на голове и на руках (м), переворот боком (д).       |  |  |
| 41   | Стойки на голове и на руках (м), переворот боком (д).       |  |  |
| 42   | Кувырок вперёд. Кувырок назад.                              |  |  |
| 43   | Стойка на лопатках.   |  |  |
| 44   | Кувырок вперёд в стойку на лопатках(м), назад в полушпагат. |  |  |
| 45   | Мост из положения лежа.                                     |  |  |
| 46   | Равновесие на одной ноге.                                   |  |  |
| 47   | Акробатика (комбинации).                                    |  |  |
| 48   | Акробатика (комбинации).                                    |  |  |
| 49   | Упражнения на бревне.                                       |  |  |
| 50   | Упражнения на бревне.                                       |  |  |
| <b>Лыжная подготовка / 21ч</b>                 |   |  |  |
| 51   | ТБ по лыжной подготовке. Техника скользящего шага.          |  |  |
| 52   | Бесшажный ход.  |  |  |
| 53   | Попеременный двухшажный ход.                                |  |  |
| 54   | Одновременный двухшажный ход.                               |  |  |
| 55   | Одновременный одношажный ход                                |  |  |
| 56   | Одновременный одношажный ход                                |  |  |
| 57   | Техника одновременного бесшажного хода.                     |  |  |
| 58   | Техника одновременного бесшажного хода.                     |  |  |
| 59   | Техника падения.  |  |  |
| 60   | Ходьба на лыжах до 3 км.                                    |  |  |
| 61   | Техника подъёма в гору скользящим шагом.                    |  |  |
| 62   | Техника подъёма в гору скользящим шагом.                    |  |  |
| 63   | Спуски со склона в основной стойке.                         |  |  |
| 64   | Техника поворота плугом на спуске.                          |  |  |
| 65   | Эстафеты по кругу с этапом до 400 метров.                   |  |  |
| 66   | Коньковый ход.  |  |  |
| 67   | Торможение плугом.  |  |  |
| 68   | Поднимание на склон «елочкой», «лесенкой».                  |  |  |
| 69   | Эстафеты без палок с этапом до 50 м.                        |  |  |
| 70   | Эстафеты по кругу с этапом до 400 метров.                   |  |  |
| 71   | Ходьба на лыжах до 3,5 км.                                  |  |  |
| <b>Спортивные игры (Волейбол)/ 10ч</b>         |   |  |  |
| 72   | ТБ по волейболу. Стойки и перемещения.                      |  |  |
| 73   | Передача мяча сверху двумя руками.                          |  |  |
| 74   | Приём мяча снизу двумя руками.                              |  |  |
| 75   | Отработка приема мяча со стеной.                            |  |  |
| 76   | Приём-передача мяча в парах.                                |  |  |
| 77   | Передача мяча во встречных колоннах.                        |  |  |

|                           |  |  |  |
|---------------------------|--|--|--|
| 78                        | Приём-передача мяча снизу двумя руками.              |  |  |
| 79                        | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.        |  |  |
| 80                        | Нижняя и верхняя прямая подача по зонам.             |  |  |
| 81                        | Нападающий удар.                                     |  |  |
| <b>Футбол/13ч</b>         |  |  |  |
| 82                        | ТБ по футболу. Передвижения и остановки.             |  |  |
| 83                        | Техника ударов по мячу.                              |  |  |
| 84                        | Техника остановки мяча.                              |  |  |
| 85                        | Техника ведения мяча и обводка.                      |  |  |
| 86                        | Техника отбора мяча.                                 |  |  |
| 87                        | Техника вбрасывания мяча.                            |  |  |
| 88                        | Отработка штрафных ударов.                           |  |  |
| 89                        | Отработка штрафных ударов.                           |  |  |
| 90                        | Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники |  |  |
| 91                        | Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники |  |  |
| 92                        | Передвижения и остановки.                            |  |  |
| 93                        | Техника финтов.                                      |  |  |
| 94                        | Учебная игра в мини-футбол.                          |  |  |
| <b>Легкая атлетика/8ч</b> |  |  |  |
| 95                        | Техника бега на короткие дистанции.                  |  |  |
| 96                        | Техника в беге на средние дистанции.                 |  |  |
| 97                        | Бег на длинные дистанции. 1500 (д), 2000(м).         |  |  |
| 98                        | Челночный бег 3x10м. Эстафеты.                       |  |  |
| 99                        | Техника прыжков в длину с места.                     |  |  |
| 100                       | Техника эстафетного бега.                            |  |  |
| 101                       | Техника метания гранаты.                             |  |  |
| 102                       | Техника прыжков в высоту. Подведение итогов.         |  |  |

## Приложение 2

### ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Примерные программы среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень).
2. Каинов, А. Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. - Волгоград : ВГАФК, 2003. - 68 с.
3. Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. - 2006. - № 6.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
5. Рабочие программы по физической культуре В.И. Ляха, авторы-составители А.Н. Каинов, Г.И.Курьерова; М. Просвещение, 2012.-171с.
6. Настольная книга учителя физической культуры / авт.- сост. Г.И. Погадаев; под ред. Л.Б.Кофмана.-М: Физкультура и спорт,
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы / Для учителей общеобразовательных учреждений // 2 издание. Москва Просвещение 2012 г. - 171с.// авт. Доктор пед. наук В.И. Лях, канд. пед. наук А.А. Зданевич
8. Днепров Э.Д., Аркадьев А.Г. «Сборник нормативных документов. Физическая культура» М. 2006 год;
9. Авт. сос. Киселев П.А., Киселева С.Б. «Справочник учителя физической культуры» Волгоград 2008 год;
10. А.В. Кенеман.«Детские подвижные игры народов СССР» М.Просвещение, 1988. – 239 с.;
11. Методические рекомендации о внедрении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ Министерства образования РФ от 09.03.2004 №1312
12. <http://method.novgorod.rcde.ru> Методическое хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса.
13. <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.
14. <http://www.abcspport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.
15. <http://ipulsar.net> Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фитотерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни.
16. <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1> Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры.
17. <http://www.school.edu.ru> Российский образовательный портал.
18. <http://portfolio.1september.ru> фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся по физической культуре и спорту.