

Негосударственное частное учреждение Школа «Орбита»

Рассмотрено на заседании МО учителей  _____ Протокол №__4_ от «_14_»_06_2023г.	Согласовано Зам. директора по УВР _____И.В.Колкова «_14_»_06_2023г.	<b>УТВЕРЖДАЮ</b> директор НЧОУ «Школа «Орбита» _____Н.Н.Медведева  Приказ №_29_ от «_14_»_06_2023г.
---	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по Физической Культуре**

**Класс 9**

Количество часов    70

Учитель Праведная Валентина Викторовна

Категория первая

Люберцы 2023г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для \_9\_ класса составлена на основании следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Минобрнауки РФ от 06.10.2009 № 373 с учетом изменений, внесенных приказами Минобрнауки РФ от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 №2357, от 18.12.2012 №1060, от 29.12.2014 №1643, №1576 от 31.12. 2015);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 11.12.2020 № 712 "О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся"
- Концепции преподавания учебного курса «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 декабря 2013 года № 2506-р
- Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на текущий учебный год (утвержден приказом Министерством просвещения РФ от 28 декабря 2018 г. N 345", с изменениями от 21.09.2022 (приказ N 858)
- Основной образовательной программы основного общего образования НЧОУ «Школа «Орбита»
- Положения «О рабочей программе учебного предмета по ФГОС ООО, ООО НЧОУ «Школа «Орбита»
- Учебного плана НЧОУ «Школа «Орбита» на 2023-2024 учебный год, с учетом рабочей программы воспитания НЧОУ «Школа «Орбита»
  - Авторской программы по предмету: Физическая культура, для 5 – 9 класса. В.И. Лях.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА.

Предметом обучения физической культуре в старшей школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

**В соответствии с требованиями ФГОС СОО при реализации программы** обеспечивается сочетание личностных, метапредметных и предметных результатов обучения. В рамках Образовательной системы используется технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов), при которой учащиеся принимают активное участие в оценке своей деятельности и выставлении отметок. В соответствии с этой технологией и требованиями ФГОС учащиеся должны чётко знать и понимать цели своего образования, знания, которые они получают, умения, которые они осваивают

Программа «Физическая культура» нацелена на формирование личностных результатов, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий.

### **Формы и методы преподавания:**

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.).

Используемые педагогические **технологии**: здоровьесберегающая, коррекционная, игровая.

**Специфика** данной программы заключается в предмете обучения физической культуре в старшей школе, которым является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

**Формы контроля знаний:** контроль знаний предусмотрен как по окончанию изучения раздела (лёгкая атлетика, гимнастика, волейбол, баскетбол, футбол, лыжная подготовка), так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и конце учебного года учащиеся сдают шесть зачетных упражнений (президентские тесты) для определения уровня физического развития и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики. Соревнования. Сдача нормативов

### **Межпредметные связи:**

Основы безопасности и жизнедеятельности

## МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Рабочая программа ориентирована на работу по учебно-методическому комплекту для 9 класса В. И. Лях, А. А. Зданевича и др. Согласно календарному учебному графику на 2023-2024 учебный год.

Образовательная область представлена типовыми программами по физической культуре и основам безопасности жизнедеятельности. Основными задачами курсов являются:

- Укрепление здоровья, содействию нормальному физическому развитию;
- Обучение жизненно-важным умениям и навыкам; развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, психических процессов и свойств личности;
- Формирование умения предвидеть опасные ситуации и правильно действовать в случае их возникновения;

### **Результаты освоения программы**

Ценностные ориентиры содержания учебного курса направлены на принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

*Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в 10м классе.*

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

*Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.*

#### **В области познавательной культуры:**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) 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;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:**

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- 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 ее до собеседника.

**В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

**В области познавательной культуры:**

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание 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 творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области трудовой культуры:**

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

**В области эстетической культуры:**

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

**В области коммуникативной культуры:**

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

**В области физической культуры:**

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

**В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, 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:**

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой; - культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**В области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

**Содержание тем учебного курса.**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
1	Основы теоретических знаний	В процессе занятий
2	Легкая атлетика	20
3	Гимнастика	10
4	Спортивные игры:	
	- баскетбол	16
	- волейбол	11
	- футбол	9
5	Лыжная подготовка	4
	Итого:	70

**Календарно- тематическое планирование.**

№ п/п	Тема, раздел урока	Кол-во часов	Целевая установка	Формы организации учебной деятельности	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС СОО)			Дата проведения (план/факт)	Форма обучения
					предметные результаты	универсальные учебные действия	личностные результаты		

1		<i>Лёгкая атлетика 14</i>								
1	Легкая атлетика на совершенствование техники спринтерского бега	1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 70–100 м с низкого старта	Индивидуальная, групповая	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений, метаний малого мяча;	<b><u>Регулятивные:</u></b> -умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; -владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. <b><u>Познавательные:</u></b> - владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовки в соответствии с возрастным нормативом; - владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных	Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;			
2	Легкая атлетика – урок соревнования	1	Сдача контрольного норматива – бег 100 метров	Индивидуальная, групповая	выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча;		бегать на дистанцию 100 м с максимальной скоростью и на дистанцию 2 км (юноши) и 1,5 км (девушки) на время; метать малый мяч на дальность и на точность;			
3	Легкая атлетика на совершенствование техники длительного бега	1	бег на выносливость на дистанцию 1,5–2 км).	Индивидуальная, групповая	использовать бег, прыжки и метания малого мяча с разбега по движущейся мишени для развития собственных двигательных качеств		использовать бег, прыжки и метания малого мяча с разбега по движущейся мишени для развития собственных двигательных качеств			
4	Легкая атлетика на совершенствование техники длительного бега	1	Бег на выносливость	Индивидуальная, групповая						
5	Легкая атлетика – урок соревнования	1	Сдача контрольного норматива – бег 1000 метров	Индивидуальная, групповая						
6	Легкая атлетика на совершенствование	1	прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»).	Индивидуальная, групповая						

	техники прыжка с разбега			вая		<p>возможностях организма, способах профилактики перенапряжения средствами физической культуры.</p> <p><b><u>Коммуникативны</u></b>  <u>e:</u> -владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.</p>			
7	Легкая атлетика на совершенствование техники прыжка с разбега	1	прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»).	Индивидуальная, групповая					
8	Легкая атлетика – урок соревнования	1	Сдача контрольного норматива	Индивидуальная, групповая					
9-10	Легкая атлетика на совершенствование техники метания на дальность	2	Метание малого мяча с разбега по движущейся цели, на дальность с разбега	Индивидуальная, групповая					
11	Легкая атлетика на совершенствование техники метания на дальность	1	Метание гранаты на дальность	Индивидуальная, групповая					
12	Легкая атлетика – урок соревнования	1	Сдача контрольного норматива – метание мяча и гранаты	Индивидуальная, групповая					
13	Легкая атлетика на	2	Прыжковые упражнения	Индивидуальная					

14	совершенствование техники прыжка в высоту		(прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»),	ная, групповая						
<b>Гимнастика 10</b>										
15	Гимнастика на совершенствование строевых упражнений	1	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Совершенствование поворотов, перестроений. ОРУ с гимнастическими	Индивидуальная, групповая	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах; описывать технику выполнения упражнений на параллельных и разновысоких брусьях; анализировать технику выполнения кувырков и упражнений на брусьях; выполнять акробатические упражнения и упражнения на брусьях	<i>Регулятивные:</i> -умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; -владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. <i>Познавательные:</i> - владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовки в соответствии с возрастным нормативом; - владение	-формирование положительного отношения к занятиям двигательной деятельностью для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.			
16	Гимнастика – урок соревнования	1	ОРУ с гимн.палками Эстафеты с элементами гимнастики	Индивидуальная, групповая						
17	Общая физическая подготовка (гибкость, силовая выносливость)	1	Совершенствование бега на короткие отрезки, удержание тела в виси на перекладине (д), подтягивание (м)	Индивидуальная, групповая						
18	Гимнастика с основами акробатики	1	Совершенствование длинного кувырка, стойки на руках с помощью(м), стойка на лопатках(д)	Индивидуальная, групповая						
19	Гимнастика	1	Упражнения и комбинации на параллельных брусьях	Индивидуальная, групповая						
20	Гимнастика	1	Упражнения и	Индив						

	а		комбинации на разновысоких брусьях	идуальная, групповая		знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перенапряжения средствами физической культуры. <i>Коммуникативные:</i> -владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.					
21	Общая физическая подготовка (сила, скоростно – силовые качества)	1	Совершенствование техники наклона вперед из положения сидя, поднимание туловища из положения лежа	Индивидуальная, групповая							
22	Гимнастика с основами акробатики	1	Совершенствование кувырка назад через стойку на руках с помощью (м), сед углом, стоя на коленях, наклон назад (д)	Индивидуальная, групповая							
23	Гимнастика	1	Выполнение акробатических комбинаций	Индивидуальная, групповая							
24	Гимнастика с основами акробатики	1	Брусья: упор на руках, размахивание, подъем, сед ноги врозь, соскок махом вперед с поворотом (м); Бревно: из ранее изученных элементов (д)	Индивидуальная, групповая							
<b>Волейбол 16</b>											
25	Волейбол	1	Инструктаж по ТБ на уроках	Индивидуальная	Выполнять правила техники	<i>Регулятивные:</i> -умение оценивать	-формирование положительного				

			спортивных игр. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	ная, групповая	безопасности во время игры в волейбол; пересказывать правила игры в волейбол;	правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;	отношения к занятиям двигательной деятельностью для			
26	Волейбол – урок игра	1	Эстафеты с элементами волейбола	Индивидуальная, групповая	называть различные игровые действия в волейболе; описывать технику элементов волейбола;	- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.	удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.			
27	Волейбол	1	Совершенствование техники приема и передач мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад	Индивидуальная, групповая	развивать знания, навыки и умения игры в волейбол; организовывать и проводить игры в волейбол среди сверстников и других учащихся основной школы, а также игры на основе волейбола (по упрощённым правилам) среди младших школьников;	<i>Познавательные:</i> - владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовки в соответствии с возрастным нормативом;				
28 - 29	Волейбол – урок игра	2	Соревнование с элементами волейбола	Индивидуальная, групповая	использовать игру в волейбол для проведения досуга на открытом воздухе;	- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах				
30	Волейбол	1	Прыжки со скакалкой: 1 минута, 4 повтора	Индивидуальная, групповая	договариваться о правилах игры со сверстниками					
31 - 32	Волейбол – урок игра	2	Совершенствование прямой верхней и нижней передачи, нижняя прямая подача	Индивидуальная, групповая						
33 - 34	Волейбол	2	Соревнование с элементами волейбола	Индивидуальная, групповая						

35 - 36	Волейбол – урок игра	2	Совершенствование прямого нападающего удара	Индив идуаль ная, группо вая		профилактики перенапряжения средствами физической культуры. <i>Коммуникативные:</i> -владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности				
37 - 38	Волейбол	2	Совершенствование вариантов блокирования нападающих ударов, страховка	Индив идуаль ная, группо вая						
39 - 40	Волейбол – урок игра	2	Совершенствование вариантов блокирования нападающих ударов, страховка Соревнование с элементами волейбола	Индив идуаль ная, группо вая						
<b>Баскетбол 11</b>										
41 - 42	Баскетбол на совершенств ование техники перемещени й, владения мячом	2	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола Правила игры в баскетбол, размеры игровой площадки и разметка, размеры оборудования для игры, техника игры в баскетбол.	Индив идуаль ная, группо вая	Выполнять правила техники безопасности во время игры в баскетбол; пересказывать правила игры в баскетбол; называть различные игровые действия	<i>Регулятивные:</i> -умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; -владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и	-формирование положительного отношения к занятиям двигательной деятельностью для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.			
43 - 46	Баскетбол на совершенств ование техники ведения и	4	Ведение мяча левой и правой рукой; ловля и передача одной и двумя руками от	Индив идуаль ная, группо вая	баскетболе; описывать технику элементов баскетбола; развивать знания,					

	бросков мяча		грудь, одной и двумя руками снизу;		навыки и умения игры в баскетбол; организовывать и проводить игры в баскетбол среди сверстников и других учащихся основной школы, а также игры на основе баскетбола (по упрощённым правилам) среди младших школьников; использовать игру в баскетбол для проведения досуга на открытом воздухе; договариваться о правилах игры со сверстниками	познавательной деятельности. <i>Познавательные:</i> - владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовки в соответствии с возрастным нормативом; - владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перенапряжения средствами физической культуры.				
47 - 48	Баскетбол – урок соревнования	2	Учебная игра 4x4; 5x5	Индивидуальная, групповая						
49 - 51	Баскетбол на совершенствование техники ведения и бросков мяча	3	бросок одной и двумя руками от груди с места, двумя руками из-за головы, одной рукой от плеча с места, одной рукой от головы с места; бросок в движении; приём мяча двумя руками	Индивидуальная, групповая						
<b><i>Лыжная подготовка 4</i></b>										
52	Лыжная подготовка	1	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение по пересечённой местности различными ходами, переходы с	Индивидуальная, групповая	Соблюдать правила техники безопасности во время занятий на лыжах; описывать технику преодоления препятствий на	<i>Регулятивные:</i> -умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;	-формирование положительного отношения к занятиям двигательной деятельностью для удовлетворения индивидуальных			

			хода на ход, подъёмы и спуски со склонов	Индив идуаль ная, группо вая	лыжне, поворотов и торможения разворотом; выполнять передвижение по ровной местности	-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления	интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.			
53	Лыжная подготовка	1			разными ходами, подъёмы и спуски, повороты и торможения; преодолевать дистанцию 2 км	осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. <i>Познавательные:</i> - владения знаниями				
54	Лыжная подготовка	1	Преодоление препятствий (преодоление канавы, преодоление бревна).	Индив идуаль ная, группо вая	(юноши) и 1,5 км (девушки) на лыжах на время	об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовки в соответствии с возрастным нормативом; - владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перенапряжения средствами физической культуры.				
55	Лыжная подготовка	1	Повороты на параллельных лыжах, поворот упором. Торможение разворотом, торможение упором, торможение падением	Индив идуаль ная, группо вая						
	<b>Футбол 9</b>									

56	Футбол	1	Правила игры в футбол. Размеры футбольного поля и разметка. Размеры футбольных ворот. Техника игры в футбол:	Индивидуальная, групповая	Выполнять правила техники безопасности во время игры в футбол;	<i>Регулятивные:</i> -умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; -владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. <i>Познавательные:</i> - владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовки в соответствии с возрастным нормативом; - владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях					
57 - 58	Футбол	2	удары внешней и внутренней стороной стопы, серединой подъёма стопы, внутренней частью подъёма стопы, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы, подошвой,	Индивидуальная, групповая	пересказывать правила игры в футбол; называть элементы техники футбола (удары по мячу, способы остановки, ведения мяча, отбор мяча у соперника); описывать технику игровых действий футбола; развивать знания, навыки и умения						
59 - 60	Футбол	2	ведение мяча носком ноги, остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы, остановка мяча грудью	Индивидуальная, групповая							
61 - 62	Футбол – урок соревнования	2	Совершенствование вариантов блокирования нападающих ударов, страховка Соревнование с	Индивидуальная, групповая							

			элементами волейбола		игры в футбол;	<p>организма, способах профилактики перенапряжения средствами физической культуры.</p> <p><i>Коммуникативные:</i></p> <p>- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности</p>				
63	Легкая атлетика на совершенствование техники длительного бега	1	бег на выносливость на дистанцию 1,5–2 км).	Индивидуальная, групповая	организовывать и проводить футбольные матчи среди школьников					
64	Легкая атлетика на совершенствование техники длительного бега	1	Бег на выносливость	Индивидуальная, групповая	ов 5–8 классов, а также игры на основе футбола (по упрощённым правилам) среди младших школьников;					
65	Легкая атлетика на совершенствование техники длительного бега	1	Сдача контрольного норматива – бег 1000 метров	Индивидуальная, групповая	использовать игру в футбол для организации активного отдыха с друзьями; договариваться о правилах игры со сверстник					
66	Легкая атлетика на совершенствование техники прыжка	1	прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»).	Индивидуальная, групповая						
67	Легкая атлетика на совершенствование техники прыжка	1	Сдача контрольного норматива	Индивидуальная, групповая						
68	Подготовка	2								

- 70	к сдаче ГТО				ами						
---------	-------------	--	--	--	-----	--	--	--	--	--	--

### **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

#### **Оборудование и приборы:**

- спортивный зал, лыжная база, тир;
- спортивное оборудование: гимнастическое бревно, канат, оборудование для прыжков в высоту;
- спортивный инвентарь: мячи, гимнастическая стенка и палки, набивные мячи, гимнастические маты, скакалки, обручи, лыжи и лыжные палки.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения.**

##### **УМК для учителя:**

Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 10-11 классы:- М.: Просвещение. 2012г. (Стандарты второго поколения)

-Рабочие программы к УМК Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича / авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова.- Изд.2-е. - Волгоград: Учитель, 2013.-171с..

-Лях В.И. Зданевич А.А.Физическая культура. 10-11 классы. М.: Просвещение, 2012г.,

##### **УМК для учащихся:**

1. Лях В.И. Зданевич А.А.Физическая культура. 10-11 классы. М.: Просвещение, 2012г., на основе которой составлена рабочая программа.

##### **Основная литература:**

1. Бутин И.М., Викулов А.Д, Развитие физических способностей детей. – М.: Владос-пресс, 2012г.
2. Кирпичёв В.И. Физиология и гигиена школьника. Пособие для учителя. – М.: Владос, 2011г.
3. Куприянов Б.В., Рожков М.И, Фришман И.И. Организация и методика проведения игр с подростками. Учебно-методическое пособие. – М.: Владос, 2012г.

##### **Дополнительная литература:**

1. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы. – М.: Вако,2007г.
2. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Физкультура и спорт,2011г.
3. Симкина П.Л., Титаровский Л.В. Азбука здоровья в условиях Крайнего Севера. Физкультминутки здоровьесберегающей направленности. – Курск, 2010г.
4. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в школе. Методическое пособие. – М: Сфера, 2009г.