

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Гладковская средняя школа»
Сасовского района Рязанской области

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

Маныш Манышева Т. М.

«30» августа 2023 г.



«Утверждено»
Директор МКОУ «Гладковская СШ»
Казеева М. Л.
приказ № 96 от 01 сентября 2023 г.

Рабочая программа
2023/24 учебный год

Учитель: Колединова Елена Сергеевна

Категория: высшая

Предмет: физическая культура

Для учащихся 9 класса

Количество часов в неделю 2 часа

Количество в год 68 часов

Срок реализации 1 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к рабочей программе по физической культуре для учащихся 9 класса

Программа составлена на основе

- Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- комплексной программы по физической культуре 1-11 классы министерства образования РФ;
- Авторской программы общеобразовательных учреждений составитель В. И. Лях, А. А. Зданевич

Цель школьного физического воспитания - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

УМК: учебник под редакцией В.И. Лях «Физическая культура» 8-9 класс

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической

подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

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 долгую 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, аргументированно 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, накоплении 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 перенапряжения 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 пере движений;
- 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;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 9 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов, класс
		9
1	Базовая часть	60
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	12
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	10
1.4	Легкая атлетика	26
1.5	Лыжная подготовка	12
2	Вариативная часть	8
2.1	Баскетбол	8
	Итого	68

Формирование универсальных учебных действий

Личностные УУД.

- ▲ Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- ▲ Действие смыслообразования,
- ▲ Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УУД

- ▲ Умение выражать свои мысли,

- ▲ Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- ▲ Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- ▲ Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- ▲ Построение высказываний в соответствии с условиями коммуникации.

Регулятивные УУД

- ▲ Целеполагание
- ▲ волевая саморегуляция,
- ▲ коррекция,
- ▲ оценка качества и уровня усвоения.
- ▲ Контроль в форме сличения с эталоном.
- ▲ Планирование промежуточных целей с учетом результата.
- ▲ Познавательные универсальные действия:

Общеучебные:

- ▲ Умение структурировать знания,
- ▲ Выделение и формулирование учебной цели.
- ▲ Поиск и выделение необходимой информации
- ▲ Анализ объектов;
- ▲ Синтез, как составление целого из частей
- ▲ Классификация объектов.

Оценивание деятельности учащихся проводится по четырем направлениям:

1. Основы знаний;
2. Техника владения двигательными действиями;
3. Способы осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности;
4. Уровень физической подготовленности.

Для построения эффективной системы педагогического контроля необходимы следующие методы:

Для построения педагогического контроля используются следующие методы:

Для проверки знаний и умений:

- ▲ опрос в устной форме;
- ▲ демонстрация.
- ▲ анкетирование

Для проверки двигательных действий:

- ▲ Метод наблюдения;
- ▲ Метод упражнений;

▲ Вызов;

▲ Комбинированный метод (знания + умения).

Для проверки умений самостоятельно осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

Наблюдение;

Опрос;

Практическое выполнение

Метод контроля над уровнем физической подготовленности – тестирование.

Виды контроля:

Предварительный;

Текущий;

Оперативный;

Итоговый.

Аттестация учащихся планируется по триместрам, по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

Календарно- тематическое планирование - 9 класс.

№ урока	Кол – во часов	Тема урока.	Дата	
			план	факт
Легкая атлетика — 12 часов.				
1	Спринтерский бег (4 ч.)	Правила техники безопасности на уроках физической культуры по разделу «Лёгкая атлетика». История лёгкой атлетики.	05.09.23	
2		Низкий старт (30 - 40 м), бег с ускорением (70 - 80 м), специальные беговые упражнения развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. КДП – бег 30 м с высокого старта.	06.09.23	
3		Низкий старт (70 - 80 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета.	12.09.23	
4		К/У Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Измерение результатов, подача команд.	13.09.23	
5	Прыжок в длину с разбега (3 ч.)	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов: подбор разбега, отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	19.09.23	
6		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов: фаза полёта и приземление. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств.	20.09.23	
7		К/У Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 11 - 13 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	26.09.23	
8	Метание мяча (3 ч.)	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с 12 - 16 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	27.09.23	
9		Метание теннисного и мяча весом 150 г с 4 – 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств.	03.10.23	
10		К/У Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4 – 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств.	04.10.23	

11	Бег (2 ч.)	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. ОРУ. Развитие выносливости. Бег 2500 м.	10.10.23	
12		К/У Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости.	11.10.23	
Баскетбол - 8 часов				
13		Правила техники безопасности на уроках физической культуры по разделу «Спортивные игры» (баскетбол). История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры.	17.10.23	
14		К/У Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка прыжком и двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Развитие координационных качеств.	18.10.23	
15		Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в движении в парах и тройках. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ловли и ведения в прыжке). Расстояние до корзины 4,80 м. Развитие координационных качеств.	24.10.23	
16		К/У Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в движении в парах. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ловли и ведения). Расстояние до корзины 4,80 м. Развитие координационных качеств.	25.10.23	
17		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ловли и ведения). Расстояние до корзины 4,80 м. Развитие координационных качеств.	07.11.23	
18		К/У Ведение мяча правой и левой рукой. Бросок двумя руками с места. Вырывание и выбивание мяча. Развитие координационных качеств. Эстафеты с элементами баскетбола.	08.11.23	
19		Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Бросок двумя руками с места. Перехват мяча. Развитие координационных качеств. Эстафеты с элементами баскетбола.	14.11.23	
20		К/У Бросок двумя руками с места. Перехват мяча. Развитие координационных качеств. Эстафеты с элементами баскетбола. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	15.11.23	

Гимнастика - 10 часов				
21	Акробатика (4 ч.)	Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.	21.11.23	
22		КДП Поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин. ОРУ без предметов. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с двух шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд, кувырок назад в полушпагат. Развитие гибкости, координационных способностей	22.11.23	
23		Команда «Прямо!». Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с двух шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд. ОРУ на месте. Развитие гибкости, координационных способностей.	28.11.23	
24		К/У Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с двух шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд, кувырок назад в полушпагат. Строевые упражнения. ОРУ с набивным мячом. Развитие гибкости, координационных способностей.	29.11.23	
25	Опорный Прыжок (3 ч.)	КДП прыжки со скакалкой за 1 мин. ОРУ с гимнастическими скакалками. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 м). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). Страховка и помощь во время занятий.	05.12.23	
26		Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 м). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). ОРУ со скакалками. Развитие скоростно - силовых способностей.	06.12.23	
27		К/У Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 м). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). ОРУ с мячами. Развитие скоростно - силовых способностей.	12.12.23	
28	Висы и упоры, лазание по канату	КДП наклон сидя на полу. Команда «Прямо!». ОРУ с обручем. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	13.12.23	
29		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Лазание по канату. Развитие силовых способностей	19.12.23	
30	(3 ч.)	К/У Подтягивания в висе (ю.), отжимание от пола (д.) Развитие силовых способностей	20.12.23	
Лыжная подготовка - 12 часов				
31		История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь (подборка лыжного инвентаря). Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.	26.12.23	

32		К/У Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3000 м. Подвижная игра «Гонки с преследованием». Развитие выносливости.	27.12.23	
33		Попеременный четырёхшажный ход. Коньковый ход. Прохождение дистанции 3000 м. Подвижная игра «Гонки с преследованием». Развитие выносливости.	09.01.24	
34		К/У Попеременный четырёхшажный ход. Коньковый ход. Преодоление контруклона. Подвижная игра «Гонки с преследованием». Прохождение дистанции 3500 м.	10.01.24	
35		Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление контруклонов. Подвижная игра «Гонки с выбыванием». Прохождение дистанции 3500 м.	16.01.24	
36		К/У Переход с попеременных ходов на одновременные. Повороты «Плугом». Коньковый ход. Прохождение отрезков на скорость. Эстафеты на лыжах. Спуски с пологих склонов. Развитие быстроты. Прохождение дистанции 4000 м.	17.01.24	
37		Повороты «плугом». Коньковый ход. Подвижная игра «Кто дальше». Прохождение дистанции 4000 м.	23.01.24	
38		К/У Поворот «плугом». Коньковый ход. Подвижные игры на лыжах. Развитие координационных способностей. Прохождение дистанции 4500 м.	24.01.24	
39		Коньковый ход. Подвижные игры на лыжах. Прохождение дистанции 4500 м. Слагаемые здорового образа жизни.	30.01.24	
40		К/У Коньковый ход. Прохождение дистанции 5000 м. Подвижные игры на лыжах.	31.01.24	
41		Прохождение дистанции 5000 м. Подвижная игра «Как по часам». Правила соревнований по лыжным гонкам.	06.02.24	
42		К/У дистанция 5000 м.	07.02.24	
Спортивные игры «Волейбол» - 12 часов				
43		История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности при игре в волейбол.	13.02.24	
44		К/У Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой и во встречных колоннах. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	14.02.24	
45		Передачи мяча двумя руками сверху вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	20.02.24	
46		К/У Передача мяча двумя руками сверху над собой. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	21.02.24	

47		Прием мяча снизу двумя руками над собой. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	27.02.24	
48		К/У Передача мяча двумя руками сверху через сетку. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б	28.02.24	
49		Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Нижняя прямая подача. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б.	05.03.24	
50		К/У Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача. Основные приемы игры в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Игра в мини- волейбол	06.03.24	
51		Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол (2:2; 2:3; 3:3)	12.03.24	
52		К/У Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Эстафеты. Игра в мини-волейбол (2:2; 2:3; 3:3)	13.03.24	
53		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра в мини-волейбол (2:2; 2:3; 3:3)	19.03.24	
54		Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Эстафеты. Игра в мини-волейбол (2:2; 2:3; 3:3)	20.03.24	
Лёгкая атлетика - 14 часов				
55	Прыжки в высоту (4 ч.)	Прыжок в высоту с 7 - 9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Определение результатов в спринтерском беге.	02.04.24	
56		Прыжок в высоту с 7 - 9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей на основе разученных легкоатлетических упражнений.	03.04.24	
57		Прыжок в высоту с 7 - 9 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей на основе разученных легкоатлетических упражнений.	09.04.24	
58		К/У Прыжок в высоту с 7 - 9 шагов разбега способом «перешагивание». Правила самоконтроля и гигиены.	10.04.24	

59	Бег (4 ч.)	Низкий старт (30 м), бег с ускорением (70 - 80 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств.	16.04.24	
60		КДП бег 30 м. Низкий старт (30 м), бег с ускорением (70-80 м), специальные беговые упражнения развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета.	17.04.24	
61		Низкий старт (30 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета.	23.04.24	
62		К/У бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	24.04.24	
63	Метание (4 ч.)	Метание теннисного мяча с 4 - 5 шагов на заданное расстояние. Бросок набивного мяча двумя руками. Развитие скоростно-силовых качеств.	30.04.24	
64		КДП Поднимание туловища из положения лежа. Метание теннисного мяча с 4 - 5 шагов на дальность. Ловля набивного мяча (2 кг). ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании мяча.	07.05.24	
65		Метание теннисного мяча с 4 - 5 шагов на дальность. Ловля набивного мяча (2 кг). ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании мяча.	08.05.24	
66		К/У метание мяча с 4 - 5 шагов на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	14.05.24	
67	Бег (2 ч.)	Бег до 3000 м. Развитие выносливости.	15.05.24	
68		К/У тест - бег 1000 м. Правила проведения самостоятельных занятий.	21.05.24	

ЛИТЕРАТУРА

- 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.
- 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.
- Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.
- Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.
- Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
- Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.
- Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001. - 128 с.

Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. - 2006. - № 6.

Физическое воспитание учащихся 10-11 классов : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. - М. : Просвещение, 1998. - 112 с.