

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Приморского края
Администрация Спасского муниципального района Приморского края
МБОУ «СОШ №9» с. Хвалынка Спасского района

РАССМОТРЕНО

На заседании
МО учителей
гуманитарного цикла

 Ю.Б.Гребнева

Протокол №5 от
«29» мая 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

 М.Н.Кудренко

Приказ № от
«31» мая 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора школы

 М.Н.Потягайло

Приказ №102-А от
«31» мая 2023г.



**Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
9 класс
2023 - 2024 учебный год**

Составитель: Демидов С.А.
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 9 класса составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273 - ФЗ.

2. Федеральный закон от 01.12.2007 г. № 309 «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения понятия и структуры государственного образовательного стандарта».

3. Приказ Минобрнауки России от 5 марта 2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».

4. Приказ Минобрнауки России от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования».

5. Приказ Минобрнауки России от 31.03. 2014 г. № 253 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2014-2015 учебный год».

6. Приказ № 576 от 08.06.2015г. «О внесении изменений в Федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию».

7. Приказ Минобрнауки России от 31.03. 2014 г. № 253 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2014-2015 учебный год».

8. Приказ № 576 от 08.06.2015г. «О внесении изменений в Федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию».

9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 г. № 189 «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

10. О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.

11. Основной образовательной программой (НОО/ООО/СОО) Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 9» села Хвалынка.

Рабочая программа составлена на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре.

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).

Главной целью обучения физической культуре в школе является:

- 1) развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- 2) формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- 3) приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- 4) воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- 5) освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

На основании требований ФГОС ООО в содержании рабочей программы предполагается реализовать актуальные в настоящее время подходы, которые определяют **задачи обучения:**

Образовательные задачи - это приобретение учащимися необходимого объема знаний, который позволит после окончания школы пользоваться средствами физической культуры самостоятельно и осознанно на протяжении всей жизни.

Оздоровительные задачи - это создание у учащихся прочного представления о здоровом образе жизни, повышение всестороннего физического развития и высокой степени работоспособности, закрепление привычки сохранять правильную осанку.

Задачи развития физических качеств у юношей и девушек в 9 классах значительно различаются в связи с биологическими закономерностями их развития. В связи с этим, у девушек следует стимулировать рост силы и выносливости, а гибкость поддерживать на достигнутом уровне, у юношей - способствовать росту силы, быстроты, выносливости и не допускать снижения гибкости.

Место предмета в учебном плане

В соответствии с федеральным базисным планом и учебным планом общеобразовательной организации учебный предмет «Физическая культура» является обязательным в основной школе и на его преподавание отводится 68 часа в год при двухразовых занятиях в неделю.

В соответствии с этим реализуется «Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 классы» для общеобразовательных учреждений (авторы В. И. Лях, А. А. Зданевич). Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и дифференцированной (вариативной).

В связи с региональными и школьными особенностями проведения уроков физкультуры раздел «Лыжная подготовка» заменен на «Кроссовую подготовку». А так же в раздел «Спортивные игры» добавлено несколько уроков.

Планируемые результаты

Личностные результаты формируются в ходе изучения физической культуры и отражают:

- воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- знание истории физической культуры своего народа;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- освоение социальных норм, правил поведения;
- формирование коммуникативной компетентности общения и сотрудничестве;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Личностные результаты достигаются в единстве учебной и воспитательной

деятельности в процессе развития у обучающихся установки на решение практических задач социальной направленности и опыта конструктивного социального поведения по основным направлениям воспитательной деятельности, в том числе в части:

1). Гражданского воспитания:

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, образовательной организации, местного сообщества, родного края, страны;

- неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе; представление о способах противодействия коррупции; готовность к разнообразной созидательной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи; активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

2). Патриотического воспитания:

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе; проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России; ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа; уважение к символам России, государственным праздникам; историческому, природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

3). Духовно-нравственного воспитания:

- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; активное неприятие асоциальных поступков; свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

4). Эстетического воспитания:

- восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения; понимание ценности отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества; стремление к самовыражению в разных видах искусства.

5). Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни; осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыки безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; сформированность навыков рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

6.) Трудового воспитания:

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, образовательной организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов и потребностей.

7). Экологического воспитания:

- ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценка возможных последствий своих действий для окружающей среды; повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред; готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

8). Ценности научного познания:

- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, о взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности; установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

9.) Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

- освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;

- способность обучающихся во взаимодействии в условиях неопределённости, открытость опыту и знаниям других;

- способность действовать в условиях неопределённости, открытость опыту и знаниям других, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей; осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;

- навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее неизвестных, осознавать дефицит собственных знаний и компетентностей, планировать своё развитие;

- умение распознавать конкретные примеры понятия по характерным признакам, выполнять операции в соответствии с определением и простейшими свойствами понятия, конкретизировать понятие примерами, использовать понятие и его свойства при решении задач (далее - оперировать понятиями), а также оперировать терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития;

- умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики;
- умение оценивать свои действия с учётом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий;
- способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия; воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер; оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия; формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации; быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

Метапредметные результаты отражаются в универсальных умениях. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;
- умение работать индивидуально и в группе;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, укреплении и сохранении здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, умение отбирать физические упражнения и регулировать физическую нагрузку с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;
- формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.

Учебно-тематический план

Распределение учебного времени реализации программного материала по физической культуре. Классное руководство в 9 классе, развитие эстетической среды, модуль школьный урок.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Модули/направления воспитательной деятельности
1	Базовая часть	53	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	Школьный урок, Профориентация, Ценности научного познания
1.2	Волейбол	17	Школьный урок, Трудового воспитания
1.3	Гимнастика	12	Школьный урок, Трудового воспитания
1.4	Легкая атлетика	12	Школьный урок, Трудового воспитания
1.5	Кроссовая подготовка	12	Школьный урок, Трудового воспитания
2	Вариативная часть	15	
2.1	Баскетбол	15	Организация предметно-эстетической среды, Ценности научного познания, Ключевые общественные дела
	Итого	68	

Содержание тем учебного курса.

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, региональный компонент. 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. Для закрепления теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1.1. Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.

1.2. Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

1.3. Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной

1.4. Баскетбол. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.5. Волейбол. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики. Основы гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.7. Легкая атлетика, включая кроссовую подготовку. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой.

Календарно-тематическое поурочное планирование по физической культуре в 9 классе

№ урока	Тема урока	Дата	Примечание
Легкая атлетика (12 ч)			
1.	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование бега на короткие дистанции (30 м, 100 м). О.Ф.П.		
2.	Совершенствование бега на короткие дистанции (бег 30 м, челночный бег). Бег 800 м. О.Ф.П. Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Мониторинг: бег 30 м.		
3.	Обучение: бег 800 м. О.Ф.П. Совершенствование: низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. Мониторинг: прыжки в длину с места.		
4.	Совершенствование: низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. Мониторинг: ю - подтягивание, д - пресс за 30 секунду.		
5.	Совершенствование бега на короткие дистанции (бег 30 м, челночный бег). Бег 800 м. О.Ф.П. Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Мониторинг: бег 1000м.		
6.	Зачет: бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Скиппинг.		
7.	Обучение: прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта		
8.	Зачет: 30 м. на результат. Совершенствование: прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		
9.	Зачет: прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Скиппинг.		
10.	Зачет: подтягивание. Бег (ю-2000, д- 1500м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Совершенствование метание мяча.		

11.	Совершенствование: бег на средние дистанции. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Скиппинг.		
12.	Круговая тренировка для развития силы, выносливости. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.		
Кроссовая подготовка (12 ч)			
13.	Зачет: метание мяча. Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.		
14.	Зачет: челночный бег 3*10 м. Совершенствование: бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Развитие выносливости.		
15.	Совершенствование: бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.		
16.	Зачет: прыжок в длину с места. Совершенствование: бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости		
17.	Совершенствование: бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.		
18.	Зачет: пресс за 30 сек. Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости		
19.	Круговая тренировка. Совершенствование: бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости		
20.	Совершенствование: бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег по песку. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.		
21.	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости		

22.	Зачет: бег на результат 2000 м. Развитие выносливости Дыхательные упражнения и упражнения на растягивания.		
23.	Бег в равномерном темпе. Специальные прыжковые упражнения. Подвижные игры.		
24.	Зачет: Бег в равномерном темпе до 15 мин. Специальные беговые упражнения.		
Волейбол (17 ч)			
25.	Обучение: стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках.		
26.	Совершенствование: стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
27.	Совершенствование: стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
28.	Совершенствование: стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
29.	Волейбол: Т.Б. на уроках по волейболу. Обучение: прием с подачи и передача мяча в зону № 3. Учебная игра в волейбол.		
30.	Круговая тренировка с элементами волейбола. Обучение техники верхней подачи мяча. Совершенствование техники приёма мяча. Игра в волейбол.		
31.	Повторить передачи мяча в парах на месте и в движении. Техника передачи мяча в тройках. Совершенствование: техники приёма и передачи мяча из зон 1, 6, 5 в зону 3, после подачи. «Пас» над собой. Игра в волейбол.		
32.	Совершенствование: нападающего удара и блока. Вторая передача мяча в зону № 3 и № 4. Учебная игра в волейбол.		
33.	Зачет: нижняя прямая подача. ОФП Круговая тренировка с элементами волейбола. Совершенствование элементов волейбола. Учебная игра в волейбол.		
34.	Совершенствование: нападающего удара и блока. Вторая передача мяча в зону №3 и №4. Учебная игра в волейбол.		

35.	Зачет: «Пас» над собой. Совершенствование верхняя прямая подача, боковая подача, нападающий удар. Учебная игра в волейбол.		
36.	Т.С. - правила судейства. Совершенствование нападающего удара, блока, верхней и боковой подач. Скиппинг. Учебная игра в волейбол.		
37.	Зачет: верхняя передача мяча через сетку, приём мяча снизу. Обучение: вторая передача в зону № 2 и № 4. Совершенствование подачи мяча, приёма и передачи в зону № 3. ОФП. Учебная игра в волейбол.		
38.	Совершенствование приёма мяча снизу после подачи. Передача мяча в парах в движении. Учебная игра.		
39.	Т.С. - Основы спортивной тренировки. Совершенствование боковой подачи, приём мяча снизу после подачи. Скиппинг. Учебная игра в волейбол.		
40.	Зачет: боковая подача. Совершенствование: верхняя подачи, приём мяча с подачи и передача мяча в зону № 3, нападающий удар, блок. Учебная игра в волейбол.		
41.	Передача и приём мяча через сетку в колоннах. Совершенствование подачи в зону № 6, № 1, № 5, нападающий удар, блок. Учебная игра в волейбол.		
Гимнастика (12 ч)			
42.	Т.Б. на уроках по гимнастике. Т.С. - Основы спортивной тренировки. Юноши: Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Девушки: Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на перекладине. Развитие силы.		
43.	Т.С. - Первая помощь при травмах. Юноши - повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Девушки - Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на перекладине. Развитие силы		
44.	Зачет: строевые упражнения. Упражнения на снарядах: Юноши - перекладина, шест; опорный прыжок, девушки - равновесие, акробатика, силовая подготовка, упражнения со скакалкой, опорный прыжок.		
45.	Совершенствование упражнений на снарядах. Юноши - шест, опорный прыжок, перекладина. Девушки - упражнения в равновесии (бревно), акробатика, силовая подготовка, упражнения со скакалкой.		
46.	Совершенствование упражнений на снарядах. Круговая тренировка.		
47.	Зачет: юноши - лазание по шесту. Прыжки через		

	скакалку за 30 секунд. Совершенствование опорного прыжка, упражнений на перекладине, акробатика. Совершенствование упражнений на бревне, акробатика. Совершенствование упражнений на снарядах.		
48.	Инструктаж по ТБ. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема.		
49.	Т.С.- Первая помощь при травмах. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей		
50.	Юноши - прыжок ноги врозь. Девушки - прыжок боком. ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей.		
51.	Юноши - шест, опорный прыжок, перекладина. Девушки - упражнения в равновесии (бревно), акробатика, силовая подготовка, упражнения со скакалкой. Развитие скоростно-силовых способностей.		
52.	Зачет: юноши - лазание по шесту. Совершенствование опорного прыжка, упражнений на перекладине, акробатика. Зачет: девушки - упражнения со скакалкой. Совершенствование упражнений на бревне, акробатика.		
53.	Круговая тренировка. Совершенствование упражнений на снарядах.		
Баскетбол (15 ч)			
54.	Баскетбол. Т.Б. на уроках по баскетболу. Повторить: ведение, передачи, ловля, броски в кольцо после ловли. Игра в баскетбол.		
55.	Т.С. - правила игры в баскетбол. Приём высоколетящего мяча, сочетание приёмов защиты, штрафной бросок. Игра в баскетбол.		
56.	Т.С. - правила судейства игры в баскетбол. Передача мяча в движении, ведение с последующим броском. Игра в баскетбол.		
57.	Обучить взаимодействие игроков в нападении и защите. Броски в кольцо. Двухсторонняя игра в баскетбол.		
58.	Зачет: броски в кольцо из любой точки. Совершенствование: штрафной бросок, броски из 5 точек. Игра в баскетбол.		
59.	Совершенствование: ловля мяча после отскока от щита, броски из 5 точек, дальний бросок. Игра в баскетбол.		
60.	Т.С.- тактические действия в игре баскетбол 3*2, 3*3. Совершенствование броски в кольцо. № 8. Игра в баскетбол.		

61.	Зачет: штрафной бросок. Круговая тренировка (развития силы, выносливости). Игра в баскетбол.		
62.	Совершенствование: взаимодействие игроков в нападении и защите. ОФП. Игра в баскетбол.		
63.	Круговая тренировка с элементами баскетбола. Игра в баскетбол.		
64.	Зачет: броски с трех очковой зоны. Совершенствование: взаимодействие игроков в нападении и защите. ОФП. Игра в баскетбол.		
65.	Круговая тренировка (развития силы, выносливости). Игра в баскетбол.		
66.	Зачет: броски в кольцо из 5 точек. Круговая тренировка с элементами баскетбола. Игра в баскетбол.		
67.	Совершенствование: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в баскетбол.		
68.	Зачет: обводка на технику и скорость. Развитие выносливости бег 10 мин. Игра в баскетбол.		

Перечень учебно-методического обеспечения в учебном плане

В программе В.И Ляха, А.А.Зандевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть - входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой подготовкой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Материал вариативной части Рабочей программы связан с региональными и национальными особенностями, и время на его освоение определено областными и местными органами образования. При выборе материала вариативной части предпочтение отдано национальным видам физических упражнений: подвижным играм, соревновательно-игровой деятельности. Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу, волейболу.

Список литературы:

1. В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. (Предметная линия учебников В.И.Ляха 10-11 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. - М.: Просвещение, 2011.).
2. В.И.Лях. Физическая культура. 1 - 4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. (Мой друг - физкультура : Учеб. для учащихся 1 - 4 кл. общеобразоват. учреждений. - М.: Просвещение, 1999.).
3. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. 8 - 9 классы / Под общ. ред. В.И.Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений. (Физическая культура. 8 - 9 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И.Лях, А.А.Зданевич; под ред. В.И.Ляха. - 5-е изд. - М.: Просвещение, 2009.).
4. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. 10 - 11 классы / Под общ. ред. В.И.Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений. (Физическая культура. 10 - 11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И.Лях, А.А.Зданевич; под ред. В.И.Ляха. - 4-е изд. - М.: Просвещение, 2009.).
5. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 5-7 классы. Базовый уровень.
6. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 8-9 классы. Базовый уровень.
7. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 10-11 классы. Базовый уровень.
8. В.И.Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль»).
9. В.И.Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы (серия «Текущий контроль»).
10. Журнал «Физическая культура».
11. Методическое пособие Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов. Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1-4 классы.
12. Методическое пособие Г.А.Колодницкий., В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»).
13. Методическое пособие Г.А.Колодницкий., В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (Серия «Работаем по новым стандартам»).
14. Методическое пособие Г.А.Колодницкий., В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (Серия «Работаем по новым стандартам»).
15. М.Я.Виленский, В.Т.Чичикин. Физическая культура. 5-7 классы. Пособие для учителя.
16. 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, 2012.).
17. Физическая культура. 5 - 7 классы./ Под редакцией М.Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. (Физическая культура. 5 - 7 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / [М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др.]; под ред. М.Я.Виленского. - М.: Просвещение, 2012.).
18. Федеральный закон «О физической культуре и спорте».