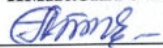


«Согласовано»

Зам. директора по УВР
«Гимназия № 5 им. А.А. Алиева»
 Шахамирова Г.А.
«28» августа 2022 г.

«Утверждаю»



директор МБОУ «Гимназия № 5
им. А.А. Алиева»
 Мусалаева А.В.
«28» августа 2022 г.

**Рабочая программа основного общего образования
по учебному предмету физическая культура
для 9 класса на 2022-2023 учебный год
учителя МБОУ «Гимназия № 5 им. А.А. Алиева»
Абасова Рамазана Магомедхалиловича
(3 ч. в неделю)**

Рабочая программа по физической культуре на уровне ООО составлена на основе:

1. Положений и требований к результатам освоения основной образовательной программы, представленных в Федеральном государственном стандарте ООО, а так же с учетом Программы воспитания МБОУ «Гимназия № 5 им. А.А. Алиева».
2. Примерной рабочей программы ООО ФГБНУ «Стратегия развития образования Российской академии образования»
3. Примерной Программы для общеобразовательных учреждений. «Физическая культура» (1-11 кл.). М., «Просвещение», 2016 г. Автора составителя Лях В.И. Зданевич А.А.

по учебникам:

1. Физическая культура. 9 класс. Рабочие программы по учебникам Л. А. Неменской, В. И. Ляха / Н.В. Судакова, Б.И. Золотарев. - М.: Учитель, 2013 г.
2. Каинов, А. Н. Физическая культура. 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. - М.: Учитель, 2014. - 172 с.
3. Лях, В. И. Физическая культура. 1-11 классы. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха / В.И. Лях. - Л.: Просвещение, 2014.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 9 класса.

Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов»

В. И. Ляха, А. А. Зданевича (Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 99 часов в год (3 часа в неделю).

Целью программы является формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью.

Задачи физического воспитания обучающихся 11 класса направлены:

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

Программный материал делится на две части — базовую и вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Учитывая климатические особенности региона и возможности материальной физкультурно-спортивной базы кроссовая подготовка заменяется лыжной. Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании средней школы обучающийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

В содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно - ориентированный, деятельностный подходы. Тематически план предусматривает разные варианты дидактико-технологического обеспечения учебного процесса. В частности, в 9 классе (базовый уровень) дидактико-технологическое оснащение включает таблицы, схемы, карточки, картотеки игр.

Для информационно-компьютерной поддержки учебного процесса предполагается использование следующих программно-педагогических средств, реализуемых с помощью компьютера: электронные папки для подготовки учащихся по теоретическому курсу по физической культуре, учебные презентации по лёгкой атлетике и спортивным играм.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки обучающихся

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в соревновании с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

учеником; уверенно выполнять учебный норматив			
---	--	--	--

III. Владение способами

и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий;- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительном у приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки).

Общая оценка успеваемости складывается по видам программ: по гимнастике, баскетболу, лёгкой атлетике, лыжной подготовке – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по отдельным разделам программы. При том преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 11 классе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	63
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.4	Легкая атлетика	21
2	Вариативная часть	39
2.1	Баскетбол	21
2.2	Лыжная подготовка	18
	Итого	102

Тесты проводятся 2 раза в год (в начале и конце учебного года).

Содержание тестов общефизической подготовленности.

1. Прыжок в длину с места.
2. Подтягивание.
3. Поднимание туловища за 30 секунд.
4. Бег 30м
5. Наклон вперед из положения сидя.
6. Бег 1000м.

Распределение программного материала по физической культуре в 11 классе по четвертям:

Четверть – уроки №1-11 - легкая атлетика, уроки №12-19- баскетбол,

уроки № 20-27 – волейбол;

II четверть – уроки № 28 - 48 – гимнастика;

III четверть -уроки № 49-50, 52-53, 55-56, 58-59,61-62, 64-65, 67-68, 70-71,73-74 - уроки № 51,54,57,60,63,66 - волейбол;уроки № 69, 72, 75-78 – баскетбол;

IV- четверть - уроки №79 – 85 -волейбол,уроки№86-91-баскетбол, уроки №93 - 102 -легкая атлетика.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

Социокультурные основы

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приёмы саморегуляции

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Баскетбол

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры.

Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях баскетболом.

Гимнастика с элементами акробатики

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Лёгкая атлетика

Основы биомеханики лёгкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой

Лыжная подготовка

Основы биомеханики лыжных ходов. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Самоконтроль на занятиях лыжной подготовки

Обучающиеся11 класса должны знать:

- основы истории развития физической культуры в России;

- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;

использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

владеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Скоростные	Бег 100 м, с.	13,1	13,5	14,3	16,0	17,0	17,5
	Бег 30 м, с.	4,3	5,0	5,1	4,8	5,9	6,1
Силовые	Подтягивания из виса на низкой перекладине, количество раз	-			18	13	6
	Подтягивание в висе на высокой перекладине, количество раз	12	9	5	-		
	Прыжок в длину с места, см	240	205	190	210	170	160
К выносливости	Бег 2000 м, мин.	-			10.1	11.4	12.0
	Бег 3000 м, мин.	13.0	14.0	15.0	-		

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 10 класс.

№ урока	Тип урока	Наименование разделов и тем. 9 класс I четверть	Виды деятельности – элементы содержания	Дата	Образовательные программы и ЦОРЫ
Легкая атлетика (16часов). (2 часа в неделю).					
1	1.	Вводный	Т.Б при проведении занятий по легкой атлетике. Стартовый разгон. <i>Тестирование - бег 30м.</i>	Низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Бег на результат (30 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	https://youtu.be/Xcdu5r-efC0
2	2.	Комплекс-ный	Бег по дистанции(70-90 м).Эстафетный бег.		https://youtu.be/2-7pGR7rBVc
3	3.	Комплекс-ный	Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование.	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	https://youtu.be/bbO76N9Azg4
4	4.	Комплекс-ный	Бег по дистанции (70-80м). Специальные беговые упражнения.		https://youtu.be/GGgujyx8Tsk
5	5.	Учетный	Бег на результат (100м). Эстафетный бег.		https://youtu.be/z-2hrzmg8DA
6	6.	Комплекс-ный	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Отталкивание. Метание мяча на дальность.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжками.	
7	7.	Комплекс-ный	Прыжок в длину (прогнувшись). Отталкивание. <i>Тестирование – подтягивание.</i>	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.	https://youtu.be/sUvTsVXWewA

8	8.	Учетный	Прыжок в длину с разбега на результат.	Прыжок в длину с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.		https://youtu.be/2-7pGR7rBVc
9	9.	Комплекс-ный	Метание гранаты из разных положений. Бег 800м.	Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Владеть навыком и техникой метания гранаты		https://youtu.be/gS_FZNLMY38
10	10.	Комплекс-ный	Метание гранаты на дальность с разбега. <i>Тестирование – бег 1000м.</i>	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.		https://youtu.be/3Ww_4kGBY1I
11	11.	Комплекс-ный	К.У.Сгибание разгибание рук в упоре лежа.Бег 3000 метров (м) 2000 (д.)	Иметь представления о технике подтягивания		https://youtu.be/O5oZYdlIoeQ
12	12	Учетный	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории.	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории.		https://youtu.be/O5oZYdlIoeQ
13	13.	Комплекс-ный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Бег 1000м.	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.		https://youtu.be/ok31llKwN1o
14	14.	Комплекс-ный	Техника бега 2000 м.без учета времени	Планировать контролировать и оценивать учебные действия		https://youtu.be/z-2hrzmg8DA

15	15.	Учетный	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности		https://youtu.be/2-7pGR7rBVc
16	16.	Комплекс-ный	Бег 100 метров с низкого старта	Бег 100 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Прикладное значение легкоатлетических упражнений		https://youtu.be/MimSwDVh-8U
17	17.	Комплекс-ный	Прыжок в длину с разбега	Иметь представления о технике прыжка в длину с разбега		https://youtu.be/J0ttJXw9BZs
18	18.	Комплекс-ный	Бег 3000 м.(м.) 2000 м.(д.)	Иметь представления о беговых упражнениях.		https://youtu.be/2-7pGR7rBVc
19	19.	Комплекс-ный	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжками		https://youtu.be/GGgujyx8Tsk

20	20.	Учетный	Бег 100 м на результат. Челночный бег.	Бег 100 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.		https://youtu.be/8hLggzLKjgk
21	21.	Комплекс-ный	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Отталкивание.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжками		https://youtu.be/z-2hrzmg8DA
22	22.	Комплекс-ный	Бег по дистанции (70-80м). Специальные беговые упражнения.	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.		https://youtu.be/2-7pGR7rBVc
23	23.	Учетный	Бег по дистанции 60 метров К.У.			https://youtu.be/z-2hrzmg8DA
24	24.	Учетный	К.У.Подтягивание на перекладине вис стоя (м.) вис лежа (д.)	Иметь представления о технике подтягивания		https://youtu.be/9euUZllyWGI

2- четверть Баскетбол (10часов) Волейбол (6 часов)

17	1.	Комплекс-ный	Т Б при проведении занятий по спортивным играм. Баскетбол. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра.		https://youtu.be/-MwK-A5n_Fg
18	2.	Совершенствования	Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 x 1). <i>Тестирование – прыжок в длину с места</i>	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		https://youtu.be/bbO76N9Azg4
19	3.	Совершенствования	Передача мяча в движении со сменой места, с сопротивлением. Учебная игра. <i>Тестирование - поднимание туловища</i>	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции.		https://youtu.be/FgKjZ5qS9nc
20	4.	Совершенствования	Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3 x 1). <i>Тестирование – наклон вперед, сидя...</i>	Быстрый прорыв (3 x 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		https://youtu.be/9huqkbEUELw
21	5.	Совершенствования	Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2x1x2).	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2x1x2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		https://youtu.be/qy9LOQAgChA
22	6.	Комплекс-ный	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Учебная игра.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением.		https://youtu.be/ScORS1CGuUI
23	7	Совершенст-	Сочетание приемов:	Бросок в прыжке со средней дистанции с		https://youtu.be

		вования	ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1 х 3 х 1).	сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1 х 3 х 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		/aaBCqn0_-Jk
24	8.	Комплекс-ный	Бросок в прыжке с дальней дистанции. Нападение против зонной защиты (2х 3).	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		https://youtu.be/bbO76N9Azg4
25	9.	Совершенствования	Совершенствование тактико-технических действий игры. Учебная игра.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		https://youtu.be/AsGpdnEhecM
26	10.	Совершенствования	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств		https://youtu.be/xBqJpwiMEH8
27	11.	Совершенствования	Совершенствование тактико-технических действий игры. Учебная игра волейбол.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		https://youtu.be/NMcoBDm86R0
28	12.	Совершенствования	Волейбол. Нападение против личной защиты. Учебная игра.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной		https://youtu.be/q0ndNqJ02Tk

				защиты. Учебная игра.		
29	13.	Совершенствования	Т Б при проведении занятий по спортивным играм. Волейбол. Техника передачи и приема мяча	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств		https://youtu.be/9zY01G1B8iE
30	14.	Совершенствования	Верхняя передача нижний прием	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.		https://youtu.be/q0ndNqJ02Tk
			Учебная игра	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		
31	15	Совершенствования		Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.		https://youtu.be/vpw4tDsBaYQ
			Учебная игра волейбол	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		
32	16	Совершенствования	Учебная игра Волейбол	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		https://youtu.be/vpw4tDsBaYQ

3- четверть Гимнастика (10час). Висы и упоры. Лазание 10 часов Баскетбол-волейбол)

33	1	Комплекс-ный	ОТ при проведении занятий	Повороты в движении. Перестроение из колонны		https://youtu.be
----	---	--------------	---------------------------	--	--	---

			по гимнастике. Инструкция № . Строевые приемы. Висы и упоры.	по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине (ю.). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.). Развитие силы.		/xttcIs1Oh00
34	2	Совершенствования	Вис согнувшись, вис прогнувшись (ю.). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.).			https://youtu.be/cmOv_7NKslw
35	3.	Совершенствования	Подтягивания на перекладине (ю.). Развитие силы. Толчком двух ног вис углом (д.).	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине (ю.). Развитие силы. Толчком двух ног вис углом (д.).		https://youtu.be/CRiqnGAd2NA
36	4.	Совершенствования	Строевые приемы. Выполнение элементов на перекладине и разновысоких брусьях.			https://youtu.be/L3pA-xWrr60
37	5.	Совершенствования	Подъем разгибом(ю.). Толчком двух ног вис углом (д.).	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.). Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.		https://youtu.be/Tk4ZMIpge8A
38	6.	Совершенствования	Лазание по канату в два приема на скорость.	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.). Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.		https://youtu.be/0RGi66nmqfo
39	7.	Совершенствования	Акробатика. Стойка на голове (ю.). Стойка на руках (с помощью) (д.).	Стойка на голове и руках. Прыжок через коня (ю.). Поворот боком. Прыжок в глубину. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на руках (с помощью). ОРУ со скакалками (д.). Развитие координационных способностей.		https://youtu.be/Bs13G1_olbM
40	8.	Совершенствования	Выполнение комбинации на перекладине (ю.), на разновысоких брусьях (д.). Лазание.			https://youtu.be/KwZrbWINE0
41	9.	Совершенствования	Подтягивания на перекладине. Упор присев на одной ноге (д.).	Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом (ю.). Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивания на перекладине. Упор присев на одной ноге (д.). Развитие силы.		https://youtu.be/KwZrbWINE0

42	10.	Совершенствования	Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног.	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом (ю.). Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног.		https://youtu.be/KwZrbbWINE0

№	Тип урока	Наименование разделов		Плановые сроки	Скорректиро-
---	-----------	-----------------------	--	----------------	--------------

урока		и тем.	Виды деятельности – элементы содержания	прохождения	важные сроки прохождения
9 класс III четверть					
Баскетбол (5часов). Волейбол (5часов).					
43	11.	Комплексный	Т Б при проведении занятий по спортивным играм. Баскетбол. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра.	https://youtu.be/fl9oQriLCo
44	12.	Совершенствования	Совершенствование тактико-технических действий игры. Учебная игра.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	https://youtu.be/95chnkNRpZw
45	13.	Комплексный	Бросок полукрюком в движении. Учебная игра	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание мяча, покрытие мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	https://youtu.be/AsGpdnEhecM
46	14	Совершенствования	Баскетбол. Бросок полукрюком в движении. Ведение мяча с сопротивлением.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра.	https://youtu.be/9zY01G1B8iE
47	15.	Совершенствования	Баскетбол. Бросок полукрюком в движении. Ведение мяча с сопротивлением.		https://youtu.be/9zY01G1B8iE
Волейбол (5 часа)					
48	16	Кобинированный	Т Б при проведении занятий по спортивным играм.	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и	https://youtu.be/9zY01G1B8iE

			Волейбол. Техника передачи и приема мяча	нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.		
49	17.	Совершенствования	Волейбол. Прямой нападающий удар 2-й зоны. Учебная игра.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		https://youtu.be/9zY01G1B8iE
50	18.	Совершенствования	Волейбол. Прямой нападающий удар 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		https://youtu.be/vpw4tDsBaYQ
51	19.	Комплексный	Верхняя передача нижний прием			https://youtu.be/NMcoBDm86R0
52	20.	Совершенствования	Волейбол. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		https://youtu.be/vpw4tDsBaYQ

№ урока	Тип урока	Наименование разделов и тем. 9 класс IV четверть	Виды деятельности – элементы содержания	Плановые сроки прохождения	Скорректированные сроки прохождения
Легкая атлетика –(16 часов)					
53	1.	Совершенствования	ТБ на уроках легкой атлетики. Бег 60 метров	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Бег на результат (30 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	https://youtu.be/-CdOBmxUYw
54	2.	Комплексный	К.У подтягивание на перекладине вис стоя (м.) вис лежа (д.)		https://youtu.be/e-3hYvfZdqY

55	3.	Совершенствования	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега 11-13 шагов	Владеть навыком систематического наблюдения за своим состоянием.		
56	4.	Учетный	К.У прыжок в длину с разбега 11- 13 шагов	Иметь представления о технике прыжка в длину с разбега Иметь представления о беговых упражнениях организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью ОРУ		https://youtu.be/-CdOBmxUYw
57	5.	Комплексный	Бег 100 метров с высокого старта			https://youtu.be/
58	6.	Учетный	К.У.Прыжок в длину с места			
59	7.	Комплексный	Подготовка к сдаче норм ГТО. Прыжок в длину с места.	принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения		
Спринтерский бег. 5 (часов)						
60	8.	Комплексный	Эстафета с передачей л/а палочки 100 м			https://youtu.be/e-3hYvfZdqY
61	9.	Комплексный	Бег 100 м. Футбол.	Иметь представления о технике «гладкого» и спринтерского бега		
62	10.	Комплексный	ОТпри проведении занятий по легкой атлетике.Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание.	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.		
63	11.	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку.	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.		https://youtu.be/-CdOBmxUYw
Спринтерский бег. 5 (часов)						
64	12.	Комплексный	ОТпри проведении занятий по легкой атлетике. Инструкция № Бег с низкого старта 30м.	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.		
65	13.	Комплексный	Бег по дистанции (70-90.м). Финиширование. Тестирование - бег 30м.	Низкий старт (30.м). Бег по дистанции (70-90.м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.		https://youtu.be/-CdOBmxUYw

66	14.	Комплексный	Бег 100 м. Финиширование.	Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.		https://youtu.be/e-3hYvfZdqY
67	15.	Учетный	Бег 100 м на результат. Челночный бег.	Бег 100 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.		
68	16.	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Бег 1000м.	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.		https://youtu.be/e-3hYvfZdqY

Перечень учебно-методического обеспечения

Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е- Волгоград: Учитель, 2013

Учебники

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 10 – 11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

Пособие для учащихся

Мейксон Г.Б., Любомирский Л.Е., Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10 – 11 классов. – М.: Просвещение, 2001;

Пособия для учителя

1. Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003.

2. Журнал «Спорт в школе»

3. Журнал «Физическая культура в школе».

Каинов А.Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях. – Волгоград: ВГАФК

3. Кузнецов В.С., Колодницкий, Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. -, 2003.

4. Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.

5. Лёгкая атлетика. Макаров А.Н. – М., 1990.

6. Настольная книга учителя физической культуры :: справ.- метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. - М.: ООО «Изд-во АСТ»: 2003.

7.Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В.Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А.Орлова. – М., 1999.

8. Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О.Листов. – М.,2001.

9. Урок в современной школе /ред. Г.А.Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н.Казаков. – М., 2004.

10. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э.Найминова. – М., 2001.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. т 21.04.2011 г.);
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;
- базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;

Сайты

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

<http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры

<http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического объединения
учителей спортивно-эстетического цикла

от _____ № _____

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УР

_____ Бородина И.В.

« _____ » _____ 2018г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022483

Владелец Омарова Эльвира Магомедовна

Действителен с 24.04.2023 по 23.04.2024