


АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

Название предмета(курса)	Адаптивная физическая культура
Класс, уровень	10
Кол-во часов в год	102 часа
Нормативные документы	<ul style="list-style-type: none"> • Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», • Федеральная образовательная программа среднего общего образования, утвержденной приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 № 371 (далее – ФОП СОО); • ФГОС СОО • Федеральная программ воспитания
Цель и задачи изучения предмета (курса)	Основной целью программы по физической культуре является 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
Периодичность и формы текущего контроля, и промежуточной аттестации	Годовая аттестация – оценку качества усвоения обучающимися всего объёма содержания учебного предмета за учебный год. Четвертная) аттестация – оценка качества усвоения обучающимися учебного предмета по итогам учебного периода (четверти, полугодия) на основании текущей аттестации;
Тематическое планирование	Знания о физической культуре–6ч. Способы самостоятельной деятельности–12ч. Физкультурно-оздоровительная деятельность-13ч. Лёгкая атлетика -14ч. Волейбол- 10ч. Баскетбол – 10. Зимние виды спорта (лыжная подготовка) – 4ч. Физическая подготовка – 6ч. Футбол–10ч. Гандбол – 10ч. Плавание – 6ч. Контрольный тест – 1ч. Итоговый урок – 1ч.
Используемый учебник	10-11 класс. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2019. — 256 с.

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Бурятии
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Республиканский центр образования"


РАССМОТРЕНО

На заседании МО
предметов естественно-
научного направления

 Чижикова Н.Т.
Протокол №1 от
«29» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель
методического совета

 Дугаржапова Г.Д.
Протокол №1 от
« 30 » августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ
«Республиканский центр
образования»

 Новокрещенных С.П.
Приказ № 148¹⁰ от
« 2 » сентября 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

для обучающихся 10 классов

среднего общего образования

Улан-Удэ 2024 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии ФГОС ООО от 31 мая 2021 № 287 , ФОП ООО от 18 мая 2023 №370, положением о рабочей программе ГБОУ "Республиканский центр образования", Федеральной рабочей программы воспитания. Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является 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. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической

культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей лично значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне среднего общего образования: в 10 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

Цель и задачи изучения предмета:

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Специфической целью школьного физического воспитания является 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 физического воспитания обучающихся 10 класса направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактики плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Рабочая программа составлена с учётом основных направлений программы воспитания ГБОУ «Республиканский центр образования» и особую роль на каждом уроке отводится воспитанию четкой правовой гражданской позиции по сохранению социального мира, по правовому поведению в социальных конфликтах; ценностное отношение к любой жизни, к своему здоровью, здоровью людей и среде обитания; развивать личные духовные и физические качества: самодисциплину, самоконтроль, самооценку собственной культуры безопасного поведения и деятельности, обеспечивающих личную и общественную безопасность.

-

Содержание учебного материала.

Раздел I. «Знания о физической культуре» (36 часов)

История физической культуры. Олимпийские игры древности.
Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
Физическая культура в современном обществе.
Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).
Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.
Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.
Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
Адаптивная физическая культура.
Спортивная подготовка.
Здоровье и здоровый образ жизни.
Профессионально-прикладная физическая подготовка.
Физическая культура человек. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.
Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
Восстановительный массаж.
Проведение банных процедур.
Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел II. «Физическое совершенствование» (32 часов)

Легкая атлетика. Беговые виды легкой атлетики. Технические дисциплины легкой атлетики.
Кроссовая подготовка. Теоретическое обоснование кроссовому бегу. Задачи кроссового бега.
Лыжная подготовка. Основные понятия, цели, задачи лыжной подготовки. Физиологическая характеристика лыжного спорта. Методы подготовки в лыжном спорте. Техника безопасности при катании на лыжах.
Баскетбол. Теоретическое обоснование техник перемещений — стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Теоретическое обоснование техники владения мячом.
Волейбол. Основа техника перемещений в волейболе. Техника владения мячом.
Плавание. Основные понятия, цели, задачи подготовки к плаванию. Физиологическая характеристика водного спорта. Методы подготовки к плаванию. Техника безопасности в бассейне.
Футбол. Теоретическое обоснование техник перемещений — стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Теоретическое обоснование техники владения мячом.
Гандбол. Основа техника перемещений в гандболе. Техника владения мячом.
Общая физическая подготовка. Цели и задачи ОФП. Комплекс упражнений ОФП.

Планируемые результаты освоения предмета « Физическая культура в 10 классе».

Личностные результаты:

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Метапредметные результаты (универсальные учебные действия)

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия:

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия:

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Выпускник научится:

ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);

выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей; выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); выполнять организующие строевые команды и приёмы; знать теорию выполнения акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно); знать теорию легкоатлетических действий (бег, прыжки, метания и броски мячей); выполнять приёмы самостраховки и страховки; выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности; целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах; сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

Критерии и нормы оценивания предметных результатов.

В пределах доступного дети должны знать терминологию, правила игр, способы выполнения упражнений, уметь объяснить это своими словами. Должны уметь выполнять упражнения, предусмотренные программой и пройденные на уроках. Учащиеся должны не только знать правила и содержание игры, но и уметь играть, умело использовать в играх изученные упражнения, согласовывать свои действия с действиями товарищей. Необходимо, чтобы каждый учащийся в течении четверти получил пять - шесть оценок. При оценке успеваемости принимаются во внимание индивидуальные особенности детей: принадлежность к разным медицинским группам, уровень физического развития, последствия заболеваний и др.

Оценка умений и навыков выставляется за качество выполнения упражнений. Кроме того, следует учитывать количественный показатель учащихся при выполнении учебных нормативов по бегу, прыжкам, метаниям и т.д.

Успеваемость учащихся по физической культуре оценивается по общепринятой в школе пятибалльной системе.

Для всех видов физических упражнений, в том числе и игр, может быть использован следующий критерий оценок:

Оценка "5" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре. Оценка "4" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но

недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

Оценка "3" - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

Оценка "2" - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

Оценка успеваемости за четверть выставляется на основании данных текущего учета. При этом не допускается суммирование всех оценок и определение среднеарифметического показателя. Все оценки, поставленные учащимся в порядке индивидуального и фронтального опроса, имеют влияние на итоговую оценку за четверть. Однако преимущественное значение следует придавать выполнению основных упражнений, изучаемых в течение четверти, а не общим показателям физического развития.

10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
01.1	Знания о физической культуре	6	0		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject%5B%5D=38
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	12	1	0	http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		12			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	13	0	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject%5B%5D=38
Итого по разделу		13			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14	1		http://www.openclass.ru http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
2.2	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10		1	
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	1	1	http://www.fizkult-ura.ru/
2.4	Зимние виды спорта (модуль "Лыжная	4		1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject%5B%5D=38

	подготовка")				
2.5	Физическая подготовка «Модуль «Физическая подготовка»	6	1	1	http://www.openclass.ru
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10		1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject%5B%5D=38
2.7	Спортивные игры. Гандбол (модуль "Спортивные игры")	10	1		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject%5B%5D=38
2.8	Плавание (модуль "Плавание")	6			http://www.openclass.ru
2.9	Контрольный тест. Итоговый урок.	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	5	6	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практи- ческие работы		
1-3	Олимпийские игры древности	3			02.06.09	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject%5B%5D=38uchportal.ru/
4-6	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	3			09-13.09	http://www.openclass.ru
7-9	Физическое развитие человека	3			16-20.09	http://www.openclass.ruuchportal.ru/
10-12	Техника безопасности во время занятий физическими упражнениями	3			23-27.09	http://www.it-n.ru/communities.
13-15	Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств	3			30.09-04.10	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject%5B%5D=38uchportal.ru/
16-18	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств	3			07-11.10	http://spo.1september.ru/urok/
19-20	Здоровье и здоровый образ жизни	2			14-18.10	http://www.openclass.ru
21-22	Режим дня, его основное содержание и правила	2	1		21-25.10	http://www.it-n.ru/communities.

	планирования					
23-24	Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования	2			21-25.10	http://www.it-n.ru/communities.
25-26	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности	2			05-08.11	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
27-28	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения	2		1	11-15.11	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject%5B%5D=38
29-30	Первая помощь при травмах	2			11-15.11	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
31-32	История развития легкой атлетики	2			18-22.11	http://www.it-n.ru/communities.
33-34	Теоретическое обоснование дисциплины легкая атлетика: спринт, средние дистанции, длинные дистанции.	2			25-29.11	http://spo.1september.ru/urok/
35-36	Теоретическое обоснование дисциплины легкая атлетика: бег с барьерами, эстафетный бег.	2	1		25-29.11	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject%5B%5D=38
37-38	Теоретическое обоснование техник: прыжок в высоту, прыжок с шестом, прыжок в длину, тройной прыжок.	2			02-06.12	http://spo.1september.ru/urok/
39-40	Теоретическое обоснование техник: толкание ядра, метание диска, метание копья, метание молота.	2		1	09-13.12	http://www.it-n.ru/communities.

41-42	Теоретическое обоснование кроссовому бегу. Задачи кроссового бега.	2			09-13.12	http://spo.1september.ru/urok/
43-44	Теоретическое обоснование кроссовому бегу. Задачи кроссового бега.	2			16-20.12	http://www.it-n.ru/communities.
45-46	История волейбола. Основные правила игры. Техника безопасности в волейболе.	2			23-27.12	http://www.openclass.ru
47-48	Основа техник перемещений, передач и подач мяча в волейболе (Стартовые стойки, устойчивые стойка, основные стойка, неустойчивая стойка).	2			13-17.01	ppt4web.ru/prezentacii-po-...
49-50	Основа техник перемещений, передач и подач мяча в волейболе (Перемещения осуществляются бегом, скачком, ходьбой; техника верхней и нижней передачи, подачи мяча)	2			13-17.01 20-24.01	http://spo.1september.ru/urok/
51-52	Тактические действия в волейболе в защите.	2			27-31.01	http://www.it-n.ru/communities.
53-54	Тактические действия в волейболе в нападении.	2			03-07.02	http://www.openclass.ru
55-56	История баскетбола. Основные правила игры. Техника безопасности в баскетболе	2		1	03-07.02	http://www.fizkult-ura.ru/
57-58	Основа техник и перемещения в баскетболе	2			10-14.02	uchportal.ru/

59-60	Основа передач, бросков мяча в баскетболе	2			17-21.02	http://www.it-n.ru/communities.
61-62	Техника ведения мяча в баскетболе.	2			17-21.02	http://spo.1september.ru/urok/
63-64	Тактические действия в баскетболе.	2			24-28.02	ppt4web.ru/prezentacii-po-...
65-66	История возникновения лыжных гонок.	2	1		03-07.03	http://www.it-n.ru/communities.
67-68	Техника передвижения на лыжах – лыжные ходы, спуски, подъёмы, торможение, повороты	2			03-07.03	ppt4web.ru/prezentacii-po-...
69-70	Основные цели и задачи общей физической подготовки.	2			10-14.03	http://www.it-n.ru/communities.
71-72	Влияния физической подготовки на организм человека.	2		1	17-21.03	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
73-74	Основные упражнения для общей физической подготовки	2			17-21.03	ppt4web.ru/prezentacii-po-...
75-76	История футбола. Основные правила игры. Техника безопасности в футболе.	2			01-04.04	http://www.it-n.ru/communities.
77-78	Основа техник перемещений, передач и подач мяча в футболе (Стартовые стойки, устойчивые стойка, основные стойка, неустойчивая стойка).	2			07-11.04	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
79-80	Основа техник перемещений, передач и подач мяча в	2			07-11.04	http://spo.1september.ru/urok/

	футболе (Перемещения осуществляются бегом, скачком, ходьбой; техника передачи, подачи мяча)					
81-82	Тактические действия в футболе в защите.	2			14-18.03	http://www.it-n.ru/communities.
83-84	Тактические действия в футболе в нападении.	2			21-25.04	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject%5B%5D=38
85-86	История гандбола. Основные правила игры. Техника безопасности в гандболе.	2			21-25.04	http://www.fizkult-ura.ru/
87-88	Основа техник и перемещения в гандболе.	2			28.04-	http://spo.1september.ru/urok/
89-90	Основа передач, бросков мяча в гандболе.	2			02-05.05	http://www.fizkult-ura.ru/
91-93	Техника ведения мяча в гандболе.	2		1	02-05.05	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
94-96	Тактические действия в гандболе.	2			07-11.05	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject%5B%5D=38
97-98	История возникновения плавания.	2			14-18.05	
99-100	Стили плавания – брасс, кроль, на спине, «баттерфляй».	2			14-18.05	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
101	Контрольный тест.	1			21-25.05	ppt4web.ru/prezentacii-po-...
102	Итоговый урок	1				

Учебно-методический комплекс

1. 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.
2. 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, 2008. - 52 с.
3. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2017. - № 1-8.
4. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.
5. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. -М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
6. Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. - М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.
7. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев. Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001.- 128 с.
8. Бой за будущее: физическая культура и спорт в профилактике наркомании среди молодёжи /П.А. Виноградов, В.И. Жолдак, В.П. Моченов, Н.В. Паршикова. – Москва: Совет.спорт, 2003. - 184с. Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта /Борис Романович Голощапов. – Москва: Academia, 2001. - 312с.
9. Курьсь, В.Н. Основы силовой подготовки юношей /Владимир Николаевич Курьсь. – Москва: Сов.спорт, 2004. - 264с. Лукьяненко, В.П. Физическая культура: основы знаний /Виктор Павлович Лукьяненко. – Москва: Совет.спорт, 2003. - 224с.
10. Педагогика физической культуры /М.В. Прохорова [и др.]. – Москва: Путь, 2006.- 288с.
11. Сиваков, Ю.Л. Формирование современной индивидуальной физической культуры человека с учетом всего многообразия факторов, влияющих на его здоровье /Юрий Леонидович Сиваков. – Минск: Изд-во МИУ, 2006. - 26с.
12. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура /Александр Григорьевич Фурманов, Михаил Борисович Юспа. – Минск: Тесей, 2003. - 528с.

Интернет-ресурсы:

http://www.gnpbu.ru/web_resurs/Estestv_nauki_2.htm. Подборка интернет-материалов для учителей

<http://school-collection.edu.ru> Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.

www.bio.1september.ru Первое сентября

<http://www.ceti.ur.ru> Сайт Центра экологического обучения и информации.

<http://school-collection.edu.ru/> Серия мультимедийных уроков и материалы из «Единой коллекции Цифровых Образовательных Ресурсов»

<http://www.fipi.ru> – Федеральный институт педагогических измерений.

<http://ege.edu.ru> – Информационный портал ЕГЭ.

