

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Сариновская основная общеобразовательная школа
Ростовская область Кашарский район с.Сариновка**

Утверждаю
Директор МБОУ
Сариновской ООШ

/Е.Н. Подгорнова/
Приказ от 31.08.2023
№ 50.1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету
«Физическая культура»

Уровень образования: основное общее, 9 класс

Количество часов: 2 часа в неделю, всего 67 часов

Учитель 1 категории: Петренко Наталья Сергеевна

2023г

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 9 класса составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования от 18.05.2023г № 370;
- Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.:Просвещение, 2010),
- СанПиНа, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Федерального закона от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
- Учебного плана МБОУ Саринской ООШ на 2023-2024 учебный год;
- Календарного графика МБОУ Саринской ООШ на 2023-2024 учебный год;
- Федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, (приказ Министерства просвещения РФ от 20 мая 2020 г. №254.
- Приказов от 08.06.2015 №576, от 28.12.2015 №1529, от 26.01.2016г №38. УМК, используемого при реализации данной программы: учебника «Физическая культура 8-9 кл. » для общеобразовательных организаций под редакцией М.Я. Виленского (М.: Просвещение, 2014), методические рекомендации (М.: Просвещение, 2014).

Описание места программы в учебном плане

Данная программа составлена в соответствии с учебным планом МБОУ Сариновской основной общеобразовательной школы на 2023-2024 учебный год. На освоение данной программы отводится 2 часа в неделю в 9 классе – 68 часов в год.

В соответствии с календарным учебным графиком МБОУ Сариновской основной общеобразовательной школы на 2023-2024 учебный год, расписанием уроков на 2023-2024 учебный год на освоение данной программы отводится 2 часа в неделю в 9 классе - 67 часов в год.

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами,

формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры

В области познавательной культуры:

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

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- -рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- -характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- -определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- -разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- -руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- -руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

- -характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- -характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- -определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся научится:

- -использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- -составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- -классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- -самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- -тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать

особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- -взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- -вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- -проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- -выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- -выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- -выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- -выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- -выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- -выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- -выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- -выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- -выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- -преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- -осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- -выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Нормы по усвоению навыков, умений,
развитию двигательных качеств
9 класса**

	Контрольное упражнение	мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 30 м	4.6	5.0	5.5	4.8	5.2	5.9
2.	Бег 60 м	8.4	9.2	10.0	9.4	10.0	10.5
3.	Бег 1000 м	4.15	4.30	5.00	4.40	5.15	5.45
4.	Бег 2000 м	9.20	10.10	11.00	10.30	12.00	13.00
5.	Прыжок в длину с места	210	190	180	190	170	150
6.	Прыжок в высоту	130	120	110	115	105	95
7.	Подтягивание/ отжимания	10	8	7	20	15	12
8.	Поднимание туловища 30 с	27	24	21	24	21	18
9.	Прыжки на скакалке 30 сек	60	50	40	70	60	55
10.	Наклон туловища вперед см	12	9	5	20	13	8
11.	Прыжок в длину с разбега	430	380	330	370	330	290
12.	Метание мяча 150 г	45	40	31	28	23	18

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 9 КЛАСС

Знания о физической культуре

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.

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 человека.

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.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общеспортивная подготовка.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Всего: 67 часов

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
9 КЛАСС**

№ п/п	Наименование раздела/темы урока	Кол-во часов	Дата проведения урока	
			план	факт
<i>Лёгкая атлетика(7ч)</i>				
1	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Основные приёмы самоконтроля. Значение физических упражнений для формирования осанки.	1	04.09.2023	
2	Низкий старт, стартовый разгон. Бег от 30 до 40 метров.	1	06.09.2023	
3	Метание мяча на дальность с места и с разбега. Подтягивание на перекладине.	1	11.09.2023	
4	Метание мяча на дальность(150гр), метание мяча в цель. Челночный бег(3×10м.)	1	13.09.2023	
5	Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений. Мини-футбол.	1	18.09.2023	
6	Учет метания мяча на дальность(150гр). Эстафета.	1	20.09.2023	
7	Бег в равномерном темпе до 20 мин (д.- до 15 мин). Мини-футбол.	1	25.09.2023	
<i>Кроссовая подготовка(7ч)</i>				
8	Т Б на уроках кроссовой подготовки. Кросс до 15 мин. Игра «Полоса препятствий»	1	27.09.2023	
9	Бег с переменной скоростью, чередование ходьбы и бега 15 минут. Мини - футбол.	1	02.10.2023	
10	Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Игры и игровые задания.	1	04.10.2023	
11	Бег 2000 метров. Игры и игровые задания с мячами.	1	09.10.2023	
12	Бег с переменной скоростью, чередование ходьбы и бега. Прыжки в длину с разбега.	1	11.10.2023	
13	Кросс до 15 минут. Бросок набивного мяча(3кг) двумя руками из разных положений.	1	16.10.2023	
14	Учёт бега на 2000 метров. Игры и игровые задания.	1	18.10.2023	
<i>Спортивные игры (футбол),(7ч)</i>				
15	Т.Б. на уроках спортивных игр. Стойки и перемещения, удары по неподвижному и катящемуся мячу. Игра.	1	23.10.2023	

16	Передачи мяча на месте и в движении. Техника передвижения.	1	25.10.2023	
17	Удары по мячу внешней и внутренней стороной стопы, передачи мяча со сменой мест. Игра с заданиями.	1	08.11.2023	
18	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника, удары по воротам. Мини-футбол.	1	13.11.2023	
19	Пас, прием, остановка мяча - комбинация с последующим ударом по воротам. Игра с заданиями.	1	15.11.2023	
20	Ведение мяча с изменением направления. Финты. Перехват мяча. Учебная игра.	1	20.11.2023	
21	Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Мини-футбол.	1	22.11.2023	
<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>				
Команды, перестроения(6ч)				
22	Т. Б. на уроках гимнастики. Выполнение команд «пол-оборота направо!», «пол-оборота влево!», «полшага!» «полный шаг!». Общеразвивающие упражнения в парах.	1	27.11.2023	
23	Основы знаний. Выполнение команд «пол-оборота направо!», «пол-оборота влево!», «полшага!» «полный шаг!».	1	29.11.2023	
24	Перестроение из колонны по два и четыре в колонну по одному. Выполнение команд. Игра на внимание.	1	04.12.2023	
25	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Наклоны вперед сидя. Игра на внимание.	1	06.12.2023	
26	Строевые упражнения. Повороты в движении. Строевой шаг. Выполнение команд. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	11.12.2023	
27	Учет выполнения команд, перестроений. Лазание по гимнастической скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	1	13.12.2023	
Висы, упоры, кувырки, прыжки(7ч)				
28	Упражнения в вися стоя и лежа Поднимание согнутых и прямых ног.	1	18.12.2023	
29	Вис на согнутых руках. Ознакомление с подъемом переворотом. Лазание по канату.	1	20.12.2023	

30	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Подъём силой.	1	25.12.2023	
31	Кувырок вперед, длинный кувырок, стойка на лопатках, согнув ноги перекаты из упора стоя на коленях.	1	27.12.2023	
32	Акробатические соединения из 3-5 элементов. Строевые упражнения.	1	10.01.2024	
33	Прыжки многоскоки. Прыжок согнув ноги (м.); прыжок ноги врозь (д.).	1	15.01.2024	
34	Прыжок согнув ноги (м.); прыжок ноги врозь (д.). Сгибание туловища.	1	17.01.2024	
Элементы единоборств(4ч)				
35	Т.Б на уроках единоборства. Основы знаний. Борьба за предмет. Игровые задания.	1	22.01.2024	
36	Захваты. Освобождение от захватов. Борьба за выгодное положение. Игра.	1	24.01.2024	
37	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Оказание первой помощи при травмах.	1	29.01.2024	
38	Освобождение от захватов. Борьба за выгодное положение.	1	31.01.2024	
Спортивные игры(16ч)				
Волейбол(9ч)				
39	Волейбол. Т.Б. на уроках спортивных игр. Передачи мяча над собой и у сетки в парах в колоннах, стойки и перемещения на месте и в движении.	1	05.02.2024	
40	Передачи мяча над собой и у сетки в прыжке. Комбинации из освоенных элементов. Игра с заданиями	1	07.02.2024	
41	Нападающий удар с собственного подбрасывания. Игровые задания.	1	12.02.2024	
42	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху в прыжке. Учебная игра.	1	14.02.2024	
43	Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Учебная игра.	1	19.02.2024	
44	Совершенствование техники передачи мяча сверху за голову в опорном положении. Учебная игра.	1	21.02.2024	
45	Совершенствование техники подачи мяча по зонам. Учебная игра.	1	26.02.2024	
46	Учебно-тренировочная игра в волейбол. Технические действия.	1	28.02.2024	

47	Двухсторонняя игра в волейбол.	1	04.03.2024	
Баскетбол(7ч)				
48	Баскетбол. Передачи мяча в парах на месте и в движении. Броски мяча по кольцу после двух шагов.	1	06.03.2024	
49	Передачи мяча при встречном движении. Штрафной бросок. Учебная игра.	1	11.03.2024	
50	Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Учебная игра.	1	13.03.2024	
51	Перехват мяча. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Комбинация из освоенных элементов. Учебная игра.	1	18.03.2024	
52	Остановка мяча в два шага. Игра.	1	20.03.2024	
53	Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	1	01.04.2024	
54	Двухсторонняя игра в баскетбол.	1	03.04.2024	
Легкая атлетика(5ч)				
55	Т Б на уроках легкой атлетики. Основы знаний. Бег от 30 до 40метров. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.	1	08.04.2024	
56	Метание мяча на точность в вертикальную и горизонтальную цель. Челночный бег.	1	10.04.2024	
57	Учет метания мяча на дальность. Челночный бег.	1	15.04.2024	
58	Бросок набивного мяча двумя руками из различных и.п. Бег в равномерном темпе до 20мин(м), 15 мин (д).	1	17.04.2024	
59	Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх. Мини-футбол.	1	22.04.2024	
Кроссовая подготовка(8ч)				
60	Т.Б на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки. Приёмы самоконтроля. Бег с переменной скоростью до 6 минут.	1	24.04.2024	
61	Бег в равномерном и переменном темпе до 15 минут. Наклоны туловища.	1	27.04.2024	
62	Бег 2000 метров. Игры с мячами, мини - футбол.	1	06.05.2024	
63	Бег 3000(м),(2000 метров)д. Элементы спортивных игр.	1	08.05.2024	

64	Бег в равномерном и переменном темпе до 15 минут. Мини-футбол. Стойки, перемещения, ускорение.	1	13.05.2024	
65	Бег в равномерном и переменном темпе до 15 минут. Мини-футбол. Передачи мяча в движении.	1	15.05.2024	
66	Бег в равномерном и переменном темпе до 15 минут. Мини-футбол.	1	20.05.2024	
67	Бег в равномерном и переменном темпе до 15 минут. Игра в мини-футбол. Подведение итогов за год.	1	22.05.2024	
Всего:		67		

СОГЛАСОВАНО

Протокол № 5 заседания МО учителей естественно-математического цикла от « 31 » августа 2023 г.

Руководитель МО Сариновской ООШ

 Л. Л. Афанасенко

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 А. В. Ерунова

« 31 » августа 2023 г.