

«УТВЕРЖДАЮ»

директор МБОУ Титовской СОШ:

_____ Артамонов А.С.

Приказ от 30.08.2023г № _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по Физической культуре

Уровень общего образования: основное общее, 9 класс
2023-2024 учебный год

Количество часов – 66

Учитель: Седых Светлана Петровна

Программа разработана на основе: Федерального
государственного образовательного стандарта среднего
общего образования, Комплексной программы физического
воспитания 1 – 11 класс, автор В.И. Лях, А.А. Зданевич. М,
«Просвещение», 2012 год. и ГТО.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 9 класса средней общеобразовательной школы составлена на основе нормативных актов и учебно-методических документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012г.
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010г. №1897) С изменениями и дополнениями от: 29 декабря 201г., 31 декабря 2015г., 11 декабря 2020г.
- Приказом Минпросвещения России от 11.12.2020 №712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся».
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Титовской СОШ;
- Учебный плана школы на 2023/2024 учебный год.
- Годового календарного учебного графика на 2023-2024 учебный год.
- Положение о рабочей программе учителя МБОУ Титовской СОШ, утвержденного приказом № 99 от 3.08.2016г. (с изменениями от 7.08.2019г. №144)
- Примерной программы основного общего образования по физической культуре автор В.И. Лях, А.А. Зданевич. М, «Просвещение», 2012 год.
- Указ Президента РФ от 24.03.2014 N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)"
- Распоряжение правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 года №1165-р "Об утверждении плана мероприятий по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"

Цели и задачи реализации программы.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре — 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.

Целью внедрения комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих **образовательных задач:**

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Основные задачи комплекса ГТО:

- Увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- Повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
- Формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, ведении здорового образа жизни;

Повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

Модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта.

При реализации данной программы использованы учебники и методическая литература. А так же интернет ресурсы:

Учебно-методический комплект:

-М.Я. Виленский, И.М.Туревский, и др). Физическая культура 8-9 классы. М..Просвещение, 2014.

-Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (под редакцией В.И. Ляха и А.А. Зданевича, М.: Просвещение, 2012)

-Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура».

- <http://www.gto.ru/>

- <http://fizkulturnica.ru/>

- <http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm>

- <http://sport-men.ru/>

- <http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.html>

Место предмета в учебной деятельности

По учебному плану на 2023-2024 учебный год на изучение предмета физическая культура отводится 70 часов из расчета 2 часа в неделю– из федерального компонента.

В соответствии с календарным учебным графиком, выходными и праздничными днями: 8.03.2024г; 23.02.2024г; 30.04.2024г; 10.05.2024г; рабочая программа по физической культуре в 9 классе на 2023-2024 учебный год будет выполнена за 66 часов.

Планируемые результаты по физической культуре в рамках ФГОС основного общего образования.

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

Личностные результаты:

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; – развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; – развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

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

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

- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; – выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

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

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ

Физические способности	Контрольные упражнения	Класс	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Скоростные	Бег 30м (сек.)	7	5,9	5,2	4,8	6,3	5,5	4,9
		8	5,8	5,1	4,7	6,1	5,4	4,9
		9	5,5	4,9	4,5	6,0	5,3	4,9
	Бег 60м (сек.)	5	11,2	10,6	10,0	11,4	10,8	10,4
		6	11,1	10,4	9,8	11,2	10,6	10,3
		7	11,0	10,2	9,4	11,2	10,4	9,8
		8	10,5	9,7	8,8	10,7	10,2	9,7
		9	10,0	9,2	8,4	10,5	10,0	9,4
	Челночный бег 3х10м (сек.)	5	9,7 и >	8,8	8,5 и <	10,1	9,3	8,9 и <
		6	9,3	8,6	8,3	10,0	9,1	8,8
		7	9,3	8,6	8,3	10,0	9,0	8,7
		8	9,0	8,3	8,0	9,9	9,0	8,6
		9	8,6	8,0	7,7	9,7	8,8	8,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	5	140 и <	180	195 и >	130 и <	165	185 и >
		6	145	185	200	135	170	190
		7	150	190	205	140	175	200
		8	160	195	210	145	180	200
		9	175	205	220	155	185	205
	Метание мяча (м)	5	20	27	34	14	17	21
		6	21	29	36	15	18	23
		7	23	31	39	16	19	26
		8	28	37	42	17	21	27
		9	31	40	45	18	23	28
Скоростно-выносливость	Бег 300м (сек.)	5	1.25	1.14	1.08	1.30	1.15	1.08
		6	1.20	1.10	1.05	1.23	1.12	1.07

		7	1.17	1.08	1.02,8	1.17	1.10	1.05
		8	-	-	-	-	-	-
		9	-	-	-	1.05	1.00	54,8
	Бег 500м (сек.)	8	2.20	2.05	1.55	2.27	2.17	2.05
		9	2.15	2.00	1.53 1.50	2.25	2.15	2.00
	Бег 800м (сек.)	9	3.20	3.05	2.50	3.50	3.30	3.10
Выносливость	6-минутный бег (м)	5	900 и <	1100	1300 и >	700 и <	1000	1100 и >
		6	950	1200	1350		1050	
		7	1000	1250	1400	750	1100	1150
		8	1050	1300	1450	800	1150	1200
		9	1100	1350	1500	850 900	1200	1250 1300
	Бег 2000м	8	11.40	10.40	10.00	13.50	12.40	11.00
		9	11.00	10.00	9.20	13.00	12.00	10.20
	Подтягивания: мальчики - из виса, девочки - из виса лёжа	8	2	7	9	5	15	17
		9	3	8	10	5	13	16
Силовые								

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 9 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) учитывается результат: секунды, количество, длину, высоту.

Содержание учебного предмета.

Рабочий план разработан на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11 классов В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012). В программе программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм на основе баскетбола. Программный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

-на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

-на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

-на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

-на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

-на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями

Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов. К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями. Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений. Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, лёгкой атлетики, спортивных игр. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений или описание техники их выполнения и т. п.). Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жёсткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и её влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над её величиной (в основной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

№ п/п	Вид программного материала	Кол. часов (уроков)
1	Базовая часть	46
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	15
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	9
1.4	Легкая атлетика	14
1.5	Кроссовая подготовка	8
2	Вариативная часть	20
2.1	Баскетбол	20
	Итого	66

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

1.2. Социально-психологические основы. . Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

1.3. Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

1.4. Приемы закаливания. Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

1.5. Спортивные игры. Волейбол Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Баскетбол Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

1.7. Легкоатлетические упражнения. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Кроссовая подготовка. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Календарно-тематическое планирование.

9 класс (66ч)

№ урока	Дата по плану/факт	Раздел программы Беседы, лекции	Основная направленность	Домашнее задание	Название игр, Зачетные упражнения
1 четверть (17ч)					
1	1.09	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	П12. с101-102	минифутбол
2	5.09	Спринтерский бег. Метание мяча.	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств	П18. с103-104	минифутбол
3	8.09	Терминология легкой атлетики. К.У. Подтягивание.	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств	П18. с105	минифутбол
4	12.09	Метание мяча. Правила соревнований.	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Наклоны туловища вперед. П18. с100-101	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность.
5	15.09	Легкая атлетика. К.У. Прыжок в длину с места.	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов, приземление. Метание мяча (150 г) с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	П18. с102	
6	19.09	Легкая атлетика. Поднимание туловища за 30 сек.	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	П18. с111	
7	22.09	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000м.	Бег (1500 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции	П18. с112	
8	26.09	Легкая атлетика. К.У. Вис на согнутых руках.	Бег (1500 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции	П18. с101-102	
9	29.09	Кроссовая подготовка. К.У. Наклоны	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.	П18. с107	Уметь: бегать в равномерном

		туловища из положения стоя.	Понятие о темпе упражнения		темпе (20 мин)
10	3.10	Кроссовая подготовка.	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения		
11	6.10	Кроссовая подготовка. К.У. Наклоны туловища из положения стоя.	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения		
12	10.10	Спортивные игры. Баскетбол.	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей	«Термин ология суть игры»	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам
13	13.10	Спортивные игры. Баскетбол.	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	П2. с12-14	Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением
14	17.10	Спортивные игры. Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Развитие координационных способностей	П3. с14-16	Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления
15	20.10	Спортивные игры Волейбол.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Перемещения в стойке, остановки, ускорения. Передача, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности	Прыж. Упр.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.
16	24.10	Спортивные игры Волейбол.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Перемещения в стойке, остановки, ускорения. Передача, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности	ОФП	
17	27.10	Спортивные игры Волейбол.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Перемещения в стойке, остановки, ускорения. Передача, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности	ОФП	
2 четверть(16ч)					
18	7.11	Баскетбол. Основы обучения и самообучения.	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций.	П1. с 10-11	Учебная игра.
19	10.11	Спортивные игры. Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока.	офп	

			Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Развитие координационных способностей		
20	14.11	Спортивные игры. Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 1, 3 × 1). Развитие координационных способностей	П3. с14-16	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам
21	17.11	Спортивные игры. Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей	П6. с17-18	
22	21.11	Баскетбол. Терминология игры.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 1, 3 × 1). Развитие координационных способностей	П5. с18-19	Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой места
23	24.11	Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	П22. с148-150	
24	28.11	Гимнастика. Висы.	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке.	П23. с157-159	
25	1.12	Гимнастика. Висы.	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5–6 упражнений). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	П17. с84-86	
26	5.12	Гимнастика. Опорный прыжок.	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	П17. с92-96	Уметь: выполнять опорный прыжок
27	8.12	Опорный прыжок. Лазание по канату в два приема.	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Лазание по канату в два приема.	П17. с98-99	Оценка техники выполнения
28	12.12	Лазание по канату в два приема.	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	П17. с99-100	
29	15.12	Лазание по канату в два приема.	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	П17. с99	Уметь: выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации
30	19.12	Значение гимнастических упражнений для сохранения осанки.	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	П17. с100	Оценка техники выполнения акробатических упражнений.

31	22.12	Баскетбол. Основы обучения и самообучения.	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций.	П1. с 10-11	Учебная игра.
32	26.12	Баскетбол. Основы обучения и самообучения.	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций.	П1. с 10-11	Учебная игра.
33	29.12	Спортивные игры Волейбол.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Перемещения в стойке, остановки, ускорения. Передача, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности	Прыж. Упр.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам Игра по упрощенным правилам.
3 четверть(20ч)					
34	9.01	Волейбол. Водные процедуры.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Перемещения в стойке, остановки, ускорения. Передача, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности	Прыж. Упр.	
35	12.01	Волейбол. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты.	П16. с75-76	Игра по упрощенным правилам.
36	16.01	Спортивные игры. Волейбол.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты.	П16. с75-76	Игра по упрощенным правилам.
37	19.01	Спортивные игры Волейбол.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты.	П16. с76-77	Игра по упрощенным правилам.
38	23.01	Спортивные игры Волейбол.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты.	презентация	Игра по упрощенным правилам.
39	26.01	Спортивные игры Волейбол.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты.	П16. С80-81	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку
40	30.01	Спортивные игры Волейбол.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты.	П16. с81-82	
41	2.02	Спортивные игры Волейбол.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке.	П16. с82	

42	6.02	Спортивные игры Волейбол.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке.	П16. С82-83	
43	9.02	Спортивные игры Волейбол.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием – передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения.	Стибани е рук	
44	13.02	Спортивные игры Волейбол.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием – передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения.	Прыжки в длину с места	Оценка техники нижней прямой подачи мяча
45	16.02	Спортивные игры. Баскетбол.	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Бросок мяча в движении двумя руками	Прыжки через скакалку	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.
46	20.02	Спортивные игры. Баскетбол.	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Бросок мяча в движении двумя руками	Упр. на гибкость	
47	27.02.	Баскетбол. Прыжок в длину с места.	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Бросок мяча в движении двумя руками	П13. с44-45	Прыжок в длину с места.
48	1.03	Баскетбол. Наклоны туловища вперед.	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	П13. с44-45	Наклоны туловища вперед.
49	5.03	Баскетбол. Челночный бег 3x10м.	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	П13. с45-46	Челночный бег 3x10м.
50	12.03	Баскетбол. Сгибание рук в упоре лежа.	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от	П13. с51-52	Сгибание рук в упоре лежа.

			головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления		
51	15.03	Баскетбол. Поднимание туловища за 30 сек.	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	офп	Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой места
52	19.03	Баскетбол.	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	офп	Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой места
53	22.03	Баскетбол.	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	офп	Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой места
4 четверть (13ч)					
54	5.04	Баскетбол.	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей	Офп	Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления Поднимание туловища за 30 сек..
55	9.04	Баскетбол.	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	офп	Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой места
56	12.04	Спортивные игры. Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей	П13. с46-49	Игровые задания (2 × 2, 3 × 3).
57	16.04	Баскетбол. Штрафной бросок.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей	П13. с50-55	Штрафной бросок.
58	19.04	Терминология кроссового бега. Вис	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	П18. с100-102	Уметь: бегать в равномерном

		на перекладине.	ОРУ. Развитие выносливости.		темпе (20 мин) Вис на перекладине.
59	23.04	Кроссовая подготовка. Бег 1000м.	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.	П18. с103-104	Бег 1000м.
60	26.04	Кроссовая подготовка. Подтягивание.	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. ОРУ. Развитие выносливости	П18. с105-110	Подтягивание.
61	3.05	Кроссовая подготовка. Определение результатов в спринтерском беге.	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие выносливости. Бег 500м.	П18. с113-116	Уметь: бегать с максимальной скоростью
62	7.05	Кроссовая подготовка. Бег 2000м.	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.	П18. с117-120	Бег 2000м.
63	14.05	Легкая атлетика. Челночный бег 3х10м.	Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10).	П18. с117-120	Челночный бег 3х10м.
64	17.05	Спринтерский бег. Бег 60м.	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	П18. с120-121	Бег 60м.
65	21.05	Легкая атлетика. Прыжок в длину. Метание мяча.	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов способом «согнув ноги». Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	П18. с121-122	
66	24.05	Легкая атлетика. Прыжок в длину. Метание мяча.	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов способом «согнув ноги». Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	П18. с122	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность с разбега

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

методического совета

МБОУ Титовской СОШ

от 30 августа 2023 года № 1

_____ Тютюнникова А.М.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 29506604513842569967847282462287250401048067732

Владелец Артамонов Александр Сергеевич

Действителен с 14.03.2023 по 13.03.2024