


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное  
учреждение Подтелковская № 21 основная общеобразовательная школа  
х.Калашников, Кашарского района, Ростовской области

**«РАССМОТРЕНО»**


на заседании  
методического совета  
Протокол №1 от 30.08.23 г.

Руководитель МО  
 /Т.В. Чигридова/

**«СОГЛАСОВАНО»**

на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1 от 30.08.23 г

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор МБОУ  
Подтелковской № 21 ООШ  
 /Т.В. Чигридова/  
Приказ № 56 от 31.08.2023 г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета «Физическая культура»  
для 9 класса основного общего образования  
на 2023-2024 учебный год

Рабочая программа разработана учителем  
Л.А. Подкуйко

х. Калашников, 2023

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» для 9 класса разработана на основе:

- ❖ Федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Минобрнауки России от 05.03.2004, № 1089);
- ❖ Программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания. 1-11 классы», авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2019).
- ❖ учебного плана Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Подтелковской № 21 основной общеобразовательной школы.

Реализация программы осуществляется по учебнику: Лях, В. И. Физическая культура. 8–9 класс. : учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общей редакцией. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2023.

**Цель:** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организация активного отдыха.

**В ходе ее достижения решаются задачи:**

- формировать адекватную оценку собственных физических возможностей;
- углубить изучение основ базовых видов двигательных действий;
- развивать творческий подход к дальнейшему развитию координационных и кондиционных способностей;
- создать основу знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- формирование понимание представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля; углубление представлений об основных видах спорта соревнований, оказания первой помощи при травмах;
- формировать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время;
- совершенствовать коммуникативные умения: воспитание взаимопомощи, дисциплинированности чувства ответственности.
- формировать устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни; закрепление навыков правильной осанки

**Основные задачи программы заключаются в следующем:**

- продолжить знакомство со знаниями о физкультурной деятельности, отражающей её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;

- обобщить знания о терминологии, средствах и методах физической культуры;
- формировать жизненно важные двигательные навыки и умения, их вариативное использование в учебной деятельности и в процессе самостоятельных занятий;
- расширить двигательный опыт посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- формировать навыки и умения, необходимые для выполнения физических упражнений, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- формировать умения выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями, пользоваться этими умениями и навыками для составления комплексов физических упражнений, для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в оздоровительных целях, при планировании и контроле физических нагрузок, для профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи;
- отрабатывать проектные умения обучающихся средствами физической культуры.
- формировать позитивное отношение к занятиям физической культурой и спортом, достижение осознания красоты и эстетической ценности физической культуры обучающихся.

***Ведущей идеей курса является формирование устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности личности через развитие основных физических качеств и способностей.***

***Подготовка*** к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

В соответствии с учебным недельным планом МБОУ Подтелковской № 21 ООШ на изучение предмета «Физическая культура» в 9 классе отводится 2 часа из обязательной части учебного плана, что за год составляет 68 учебных часа.

## **2. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **Выпускник научится:**

#### ***в сфере предметных результатов***

- организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; оказывать первую помощь при лёгких травмах; расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

- производить наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб;
- определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*в сфере метапредметных результатов:*

- определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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 её решения;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 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 учёта интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

#### ***в сфере личностных результатов***

- применять знания об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма для профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- знать правила организации и проведения занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- вести дневник самонаблюдений;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Выпускник получит возможность научиться:**

***в сфере предметных результатов***

- понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации

совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать

величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

#### ***в сфере метапредметных результатов***

- использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
- излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника;
- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- выполнять двигательные действия и физические упражнения базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использовать эти показатели в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

#### ***в сфере личностных результатов***

- узнать историю физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества, воспитывать чувства ответственности и долга перед Родиной;
- проявлять способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- проявлять осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- уметь вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;



- усвоить правила индивидуального и коллективного безопасного образа жизни.

**демонстрировать уровень физической подготовленности**

№ п / п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м, сек.	5,3 и выше	5,2-5,0	4,8 и ниже	5,7 и выше	5,6-5,3	5,0 и ниже
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек.	8,6 и выше	8,5-8,0	7,7 и ниже	9,7 и выше	9,6-9,0	8,5 и ниже
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	180 и ниже	180-200	210 и выше	160 и ниже	160-180	190 и выше
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	950 и менее	1100-1200	1350 и выше	750 и менее	900-1050	1150 и выше
5.	Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя, см	4 и ниже	5-9	12 и выше	7 и ниже	8-14	20 и выше
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз;	7	8-9	10 и выше	---	---	---
		Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (девочки), кол-во раз	---	---	---	10 и ниже	11-14	16 и выше

### 3. Содержание учебного предмета

Наименование разделов и тем.	Форма организации учебных занятий.	Основные виды учебной деятельности.
<b>Лёгкая атлетика</b>		<b>Выполнять</b> правила безопасности при выборе мест занятий, инвентаря и использовании спортивного оборудования.
1. Бег на короткие дистанции из положения низкий старт.	Комбинированный урок, урок контроля.	<b>Описывать</b> технику выполнения низкого старта, <b>анализировать</b> правильность его выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.
2. Метание мяча на дальность.	Комбинированный урок, урок контроля.	<b>Описывать</b> технику выполнения метания мяча, <b>анализировать</b> правильность его выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.
3. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	Комбинированный урок, урок контроля.	<b>Описывать</b> технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.
4. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	Комбинированный урок, урок контроля.	<b>Демонстрировать</b> технику прыжка в длину способом «согнув ноги» в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат).
5. Эстафеты, челночный бег.	Комбинированный урок, урок контроля.	<b>Демонстрировать</b> технику эстафетного и челночного бега.
<b>Кроссовая подготовка</b>		<b>Демонстрировать</b> технику гладкого равномерного бега на дистанции 1000 и 2000 м.
1. Развитие двигательных качеств	Комбинированный урок, урок контроля.	<b>Демонстрировать</b> технику гладкого равномерного бега на дистанции 1000 и 2000 м
2. Развитие выносливости.	Комбинированный урок, урок контроля.	<b>Демонстрировать</b> технику гладкого равномерного бега на дистанции 1000 и 2000 м
<b>Баскетбол.</b>		
1. Ведение мяча.	Комбинированный урок, урок контроля.	<b>Выполнять</b> правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности.
2. Передача мяча.	Комбинированный урок, урок	<b>Демонстрировать</b> технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в

	контроля.	условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)
3. Бросок мяча.	Комбинированный урок, урок контроля.	<b>Демонстрировать</b> технику и результативность броска мяча в корзину двумя руками снизу в условиях игровой деятельности
4. Штрафной бросок.	Комбинированный урок, урок контроля.	<b>Демонстрировать</b> технику и результативность броска мяча в корзину двумя руками.
5. Тактика игры в защите.	Комбинированный урок, урок контроля.	<b>Выполнять</b> правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности.
6. Тактика игры в нападении.	Комбинированный урок, урок контроля.	<b>Выполнять</b> правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности.
<b>Гимнастика.</b>		
1. Общефизическая подготовка.	Комбинированный урок, урок контроля.	<b>Характеризовать</b> оздоровительную гимнастику как форму организации занятий физической культурой, активно содействующую оздоровлению организма.
2. Длинный кувырок с разбега(м.) и мост из положения стоя-встать самостоятельно(д.).	Комбинированный урок, урок контроля.	<b>Раскрывать</b> значение развития гибкости для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов.
3. Стойка на голове и руках прогнувшись(м.) и равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд(д.).	Комбинированный урок, урок контроля.	<b>Раскрывать</b> значение развития координации движений.
4. Акробатическая комбинация.	Комбинированный урок, урок контроля.	<b>Выполнять</b> упражнения для развития равновесия в статическом и динамическом режиме. <b>Описывать</b> технику упражнений из гимнастической комбинации.
5. Опорный прыжок.	Комбинированный урок, урок контроля.	<b>Раскрывать</b> значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств
6. Лазание по канату в два приёма.	Комбинированный урок, урок контроля.	<b>Анализировать</b> правильность выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.
<b>Волейбол.</b>		
1. Стойка игрока.	Комбинированный урок, урок контроля.	Активно <b>взаимодействовать</b> с игроками своей команды при передаче мяча в разные зоны площадки соперника.
2. Передача мяча.	Комбинированный урок, урок контроля.	<b>Демонстрировать</b> технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты).
3. Подача мяча.	Комбинированный	<b>Описывать</b> технику нижней боковой

	урок, урок контроля.	подачи, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.
4. Приём мяча снизу.	Комбинированный урок, урок контроля.	<b>Описывать</b> технику приёма мяча, летящего с различного расстояния, и технику передачи мяча на разные расстояния.
5. Встречный и линейные эстафеты.	Комбинированный урок, урок контроля.	<b>Демонстрировать</b> знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта, <b>характеризовать</b> основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры

#### 4. Календарно – тематическое планирование.

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
<b>Лёгкая атлетика</b>				
1	Инструктаж по ТБ на уроках л/а. Бег на короткие дистанции.	1	01.09	
2	Контрольный бег на 30м. Специальные беговые упражнения.	1	07.09	
3	Контроль освоения техники низкого старта. Бег 60 м.	1	08.09	
4	Финиширование. Встречные эстафеты. Эстафетный бег.	1	14.09	
5	Прыжок в высоту с 5-7 шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивания).	1	15.09	
6	Прыжок в высоту с 5-7 шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивания, переход планки).	1	21.09	
7	Прыжок в высоту с 5-7 шагов способом «перешагивание» (приземление).	1	22.09	
8	Прыжок в высоту с 5-7 шагов способом «перешагивание». Эстафеты по кругу.	1	28.09	
9	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов.	1	29.09	
10	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов . ОРУ в движение.	1	05.10	
11	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Специальные беговые упражнения.	1	06.10	
12	Бег по пересеченной местности. Метание мяча в горизонтальную цель (1*1) с 5-6 м.	1	12.10	
13	Бег по пересеченной местности. Метание мяча на дальность.	1	13.10	
<b>баскетбол</b>				
14	Баскетбол. Инструктаж по ТБ на уроках. Стойки, перемещения.	1	19.10	
15	Стойки, перемещения, остановки. Контроль поднимания туловища.	1	20.10	
16	Совершенствование техники элементов баскетбола. Техника перемещений и остановок.	1	26.10	
17	Техника остановок и передача. Приемы и передачи мяча от груди, из-за головы от пола.	1	27.10	
18	Техника передач и приема мяча в движении. Техника ведения в движении и на месте.	1	09.11	
<b>Гимнастика</b>				
19	Гимнастика. Инструктаж по ТБ на уроках. Акробатические упражнения.	1	10.11	
20	Основы знаний. Круговая тренировка.	1	16.11	
21	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Акробатические упражнения.	1	17.11	
22	Строевые упражнения. Кувырок вперед в стойку на лопатках.	1	23.11	

	Стойка на голове.			
23	Строевые упражнения, мост из положения стоя.	1	24.11	
24	Мост из положения стоя. Акробатические комбинации.	1	30.11	
25	Мост из положения стоя. Акробатические комбинации.	1	01.12	
26	Контроль освоения акробатических упражнений. Подтягивание.	1	07.12	
27	Отжимание. Упражнения с гимнастическими палками . Опорный прыжок согнув ноги.	1	08.12	
28	Строевые упражнения, перестроения, опорный прыжок согнув ноги.	1	14.12	
29	Строевые упражнения, перестроения, опорный прыжок ноги врозь.	1	15.12	
30	Опорный прыжок ноги врозь, лазание по канату в два, три приёма.	1	21.12	
31	Контроль освоения упражнений на канате, опорных прыжков.	1	22.12	
	<b>волейбол</b>			
32	Волейбол. ТБ на уроках. Тактика нападений и защиты в спортивных играх.	1	28.12	
33	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1	29.12	
34	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах		11.01	
35	Оценка техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	1	12.01	
36	Нападающий удар при встречных передачах.	1	18.01	
37	Нападающий удар при встречных передачах.	1	19.01	
38	Нападающий удар при встречных передачах.	1	25.01	
39	Оценка техники выполнения нападающего удара при встречных передачах.	1	26.01	
40	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в различных сочетаниях. Нижняя прямая подача	1	01.02	
41	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в различных сочетаниях. Нижняя прямая подача	1	02.02	
42	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1	08.02	
43	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1	09.02	
44	Оценка техники выполнения нижней прямой подачи	1	15.02	
45	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1	16.02	
46	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1	22.02	
47	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	1	29.02	
48	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	1	01.03	
49	Учебная игра в волейбол.	1	07.03	

<b>баскетбол</b>				
50	Накрывание мяча. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением.	1	14.03	
51	Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	1	15.03	
52	Перехват мяча во время ведения. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	1	21.03	
53	Перехват мяча во время передачи. Позиционное нападение со сменой места	1	22.03	
54	Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра.	1	04.04	
<b>Лёгкая атлетика</b>				
55	Кроссовый бег до 15 мин. Техника старта, стартового разгона. Бег на результат 60 м	1	05.04	
56	Тест бег на выносливость 1000 м.	1	11.04	
57	Метание малого мяча с разбега. Упражнения на развитие скоростных способностей.	1	12.04	
58	Метание мяча на дальность. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками.	1	18.04	
59	Метание малого мяча с разбега. Упражнения на развитие скоростных способностей.	1	19.04	
60	Метание малого мяча с разбега. Упражнения на развитие скоростных способностей.	1	25.04	
61	Прыжки в высоту . Развитие прыгучести в прыжках в высоту.	1	26.04	
62	Прыжки в высоту . Разбег и отталкивание в прыжках.	1	02.05	
63	Прыжки в высоту . Переход через планку и приземление.	1	03.05	
64	Прыжки в высоту . Переход через планку и приземление.	1	10.05	
65	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор разбега. Техника разбега в сочетании с отталкиванием.	1	16.05	
66	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор разбега. Тест прыжок в длину с места.		17.05	
67	Прыжок в длину способом «согнув ноги» (с 11–13 шагов).		23.05	
68	Прыжок в длину способом «согнув ноги» (с 11–13 шагов). Подведение итога года		24.05	





х. Калашников Кашарского района Ростовской области  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Подтелковская № 21 основная общеобразовательная школа

*«СОГЛАСОВАНО»*

методическим советом  
МБОУ Подтелковской № 21 ООШ  
Протокол заседания МС  
от 30.08.2023 г. № 1  
Руководитель МС: \_\_\_\_\_ /Т.В. Чигридова./