**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Филиал МКОУ "Поспелихинская СОШ №1" Котляровская СОШ"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Педагогическим советом  МБОУ Поспелихинская сош №1  Педсовет №10 от «27» 08 2024 г. | СОГЛАСОВАНО  ЗДУВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Рубанова Т.А.  Протокол методсовета №4 от «27» 08 2024 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Пустовойтенко Н.А.  Приказ №69-о от «27» 08 2024 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 5923778)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 9 класса

Котляровка 2024

**9 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата**  **изучения** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
|  | | **Всего** | **Контрольные работы** | **Контрольные работы** |  |  |
| 1 | Туристские походы как форма активного отдыха | 1 |  |  | 04.09 |  |
| 2 | Профессионально-прикладная физическая культура | 1 |  |  | 06.09 |  |
| 3 | Восстановительный массаж | 1 |  |  | 11.09 |  |
| 4 | Банные процедуры | 1 |  |  | 13.09 |  |
| 5 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м, 60 м или 100 м | 1 |  |  | 18.09 | <https://www.gto.ru> |
| 6 | Бег на короткие и средние дистанции | 1 |  |  | 20.09 |  |
| 7 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |  |  | 25.09 | <https://www.gto.ru> |
| 8 | Прыжки в длину способом «прогнувшись» | 1 |  |  | 27.09 |  |
| 9 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м | 1 |  |  | 02.10 | <https://www.gto.ru> |
| 10 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание гранаты весом 500 г – девушки; 700 г - юноши | 1 |  |  | 04.10 | <https://www.gto.ru> |
| 11 | Бег на длинную дистанцию | 1 |  |  | 09.10 |  |
| 12 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 2000 м или 3000 м | 1 |  |  | 11.10 | <https://www.gto.ru> |
| 13 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км или 5км | 1 |  |  | 16.10 | <https://www.gto.ru> |
| 14 | Измерение функциональных резервов организма | 1 |  |  | 18.10 |  |
| 15 | Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха | 1 |  |  | 23.10 |  |
| 16 | Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся | 1 |  |  | 25.10 |  |
| 17 | Длинный кувырок с разбега | 1 |  |  | 06.11 |  |
| 18 | Кувырок назад в упор | 1 |  |  | 08.11 |  |
| 19 | Гимнастическая комбинация на высокой перекладине | 1 |  |  | 13.11 |  |
| 20 | Гимнастическая комбинация на высокой перекладине | 1 |  |  | 15.11 |  |
| 21 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |  |  | 20.11 | <https://www.gto.ru> |
| 22 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |  |  | 22.11 | <https://www.gto.ru> |
| 23 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |  |  | 27.11 | <https://www.gto.ru> |
| 24 | Прыжки в высоту | 1 |  |  | 29.11 |  |
| 25 | Упражнения черлидинга | 1 |  |  | 04.12 |  |
| 26 | Передвижение попеременным двухшажным ходом | 1 |  |  | 06.12 |  |
| 27 | Передвижение попеременным двухшажным ходом | 1 |  |  | 11.12 |  |
| 28 | Передвижение одновременным одношажным ходом | 1 |  |  | 13.12 |  |
| 29 | Передвижение одновременным одношажным ходом | 1 |  |  | 18.12 |  |
| 30 | Спуск с пологого склона в низкой стойке, торможение «плугом» и «упором» | 1 |  |  | 20.12 |  |
| 31 | Способы преодоления препятствий на лыжах перелезанием, перешагиванием | 1 |  |  | 25.12 |  |
| 32 | Способы перехода с одного лыжного хода на другой | 1 |  |  | 27.12 |  |
| 33 | Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой | 1 |  |  | 10.01 |  |
| 34 | Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой | 1 |  |  | 15.01 |  |
| 35 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 3 км или 5 км | 1 |  |  | 17.01 | <https://www.gto.ru> |
| 36 | Ведение мяча | 1 |  |  | 22.01 |  |
| 37 | Ведение мяча | 1 |  |  | 24.01 |  |
| 38 | Передача мяча | 1 |  |  | 29.01 |  |
| 39 | Передача мяча | 1 |  |  | 31.01 |  |
| 40 | Приемы и броски мяча на месте | 1 |  |  | 05.02 |  |
| 41 | Приемы и броски мяча на месте | 1 |  |  | 07.02 |  |
| 42 | Приемы и броски мяча в прыжке | 1 |  |  | 12.02 |  |
| 43 | Приемы и броски мяча в прыжке | 1 |  |  | 14.02 |  |
| 44 | Приемы и броски мяча после ведения | 1 |  |  | 17.02 |  |
| 45 | Приемы и броски мяча после ведения | 1 |  |  | 19.02 |  |
| 46 | Подачи мяча в разные зоны площадки соперника | 1 |  |  | 21.02 |  |
| 47 | Подачи мяча в разные зоны площадки соперника | 1 |  |  | 26.02 |  |
| 48 | Приёмы и передачи мяча на месте | 1 |  |  | 28.02 |  |
| 49 | Приёмы и передачи мяча на месте | 1 |  |  | 05.03 |  |
| 50 | Приёмы и передачи в движении | 1 |  |  | 07.03 |  |
| 51 | Приёмы и передачи в движении | 1 |  |  | 12.03 |  |
| 52 | Нападающий удар | 1 |  |  | 14.03 |  |
| 53 | Нападающий удар | 1 |  |  | 19.03 |  |
| 54 | Блокирование | 1 |  |  | 21.03 |  |
| 55 | Блокирование | 1 |  |  | 02.04 |  |
| 56 | Ведение мяча | 1 |  |  | 04.04 |  |
| 57 | Приемы мяча | 1 |  |  | 09.04 |  |
| 58 | Передачи мяча | 1 |  |  | 11.04 |  |
| 59 | Остановки и удары по мячу с места | 1 |  |  | 16.04 |  |
| 60 | Остановки и удары по мячу в движении | 1 |  |  | 18.04 |  |
| 61 | Остановки и удары по мячу в движении | 1 |  |  | 23.04 |  |
| 62 | Бег на короткие и средние дистанции | 1 |  |  | 25.04 |  |
| 63 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |  |  | 30.04 | <https://www.gto.ru> |
| 64 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание гранаты весом 500 г – девушки; 700 г - юноши | 1 |  |  | 07.05 | <https://www.gto.ru> |
| 65 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 2000 м или 3000 м | 1 |  |  | 14.05 | <https://www.gto.ru> |
| 66 | Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ | 1 |  |  | 16.05 | <https://www.gto.ru> |
| 67 | Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени) | 1 |  |  | 21.05 | <https://www.gto.ru> |
| 68 | Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени) | 1 |  |  | 23.05 | <https://www.gto.ru> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |  |  |  |  |