

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Иркутской области**

**МКУ «Отдел образования администрации Чунского района»**

**МОБУ ООШ № 14 п. Сосновка**

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОБУ ООШ № 14 п. Сосновка

\_\_\_\_\_ Бекер О.Н

Приказ № 66 от «23» августа 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Учебного предмета «Физическая культура»

Для обучающихся 8-9 класс

п. Сосновка 2023 год

### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 8 — 9 классов составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в редакции от 26.05.2021;
- ~ Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (далее – ФГОС основного общего образования);
- ~ Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 года № 1644 "О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (зарегистрировано в Минюсте РФ 6 февраля 2015г., регистрационный № 35915);
- ~ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- ~ Приказ Министерства Просвещения РФ от 23.12.2020 № 766  
«О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;
- ~ Приказ Министерства Просвещения РФ от 20.05.2020 №254  
«Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;

~ Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее - СП 2.4.3648-20);

~ Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21

«Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 (далее – Гигиенические нормативы);

~ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.43598-20

- Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы утверждена 24 декабря 2018 года на коллегии Министерства просвещения Российской Федерации.

- Приказ Минпросвещения России от 25.11.2019 г. № 636 «Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020-2024 годы;

- Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 29.07.2018) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";

- Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе

«Готов к труду и обороне» «ГТО»;

- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 г. №540 (в ред. Постановления Правительства РФ от 30.12.2015 г. № 1508) Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **Общая характеристика учебного предмета.**

Рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение предмета «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Рабочая программа «Физическая культура 8-9 класс», обеспечивает преемственность с рабочей программой основного общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

### **Цели изучения учебного предмета «Физическая культура».**

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В рабочей программе для 8-9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом. Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Воспитывающее направление рабочей программы, заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию в число практических

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

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

Вариативные разделы программы объединены в рабочей программе разделом «Физическая подготовка», содержание которого разрабатывается в МОБУ ООШ № 14 п. Сосновка на основе рабочих программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

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

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных, метапредметных результатов обеспечивает, преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов, основного общего образования и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

## **Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане.**

Предмет «Физическая культура» изучается с 8-9 класс из расчёта 2 ч в неделю, 68 часов в год.

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Всего часов в учебный год
8	2	34	68
9	2	34	68

Учебный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Домашние задания предусматривают постепенный рост результативности по классам предложенных упражнений, доступных для выполнения в домашних условиях, а также предлагаются задания (по выбору учителя) или по разделам рабочей тетради.

### **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».**

#### **1.1. ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

##### **8 класс**

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастической скамейке из ранее освоенных упражнений(девушки);
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двушажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов имитация передвижения); Ученик получит возможность научиться:  
Демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении;  
использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

- футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы);
- тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- «Русская лапта»: Бег, прыжки, метание мяча, ловля, удары битой и игровая ориентировка
- «Физическая подготовка»: тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## **9 класс.**

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни,  
раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);



- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

**Ученик получит возможность научиться:**

- Совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- «Русская лапта»: Бег, прыжки, метание мяча, ловля, удары битой и игровая ориентировка
- «Физическая подготовка»: тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## **1.2. ФОРМИРОВАНИЕ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ.**

**Личностные универсальные учебные действия:**

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические

мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические

мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении

со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

### **Регулятивные УУД:**

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении

конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников; организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

### **Коммуникативные УУД:**

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно- половых стандартов, составлять планы занятий на

основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику

«иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения

### **Познавательные УУД:**

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической

культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту ;
- устанавливать причинно-следственную связь между

планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

## **2. Содержание программы**

### **«Физическая культура» 8-9 класс.**

#### **8 класс**

##### **Знания о физической культуре.**

- Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации Всестороннее и гармоничное физическое развитие Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость
- Способы самостоятельной деятельности. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

- Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий
- Физическое совершенствование.
- Физкультурно-оздоровительная деятельность.
- Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения
- Спортивно-оздоровительная деятельность

#### **Гимнастика.**

- Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).
- Гимнастическая комбинация на гимнастической скамейке из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках,

#### **Лёгкая атлетика.**

- Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».
- Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО.
- Самостоятельная подготовка к выполнению

нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики

### **Лыжная подготовка.**

- Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом;
- преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона;
- переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно;
- ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении

### **Спортивные игры. Баскетбол**

- Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке.
- Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

### **Волейбол.**

- Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении.
- Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов

### **Футбол.**

- Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы.
- Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия.



- Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов

(девушки)

- Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши)
- Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр
- «Русская лапта»: Бег, прыжки, метание мяча, ловля, удары битой и игровая ориентировка

Физическая подготовка.

- Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **9 класс**

### **Знания о физической культуре.**

- Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.
- Туристские походы как форма организации здорового образа жизни.
- Профессионально-прикладная физическая культура.
- Способы самостоятельной деятельности.
- Восстановительный массаж, как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.

- Банные процедуры как средство укрепления здоровья
- Измерение функциональных резервов организма
- Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха
- Физическое совершенствование. Физкультурно- оздоровительная деятельность.
- Занятия физической культурой и режим питания
- Упражнения для снижения избыточной массы тела
- Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников
- Спортивно-оздоровительная деятельность.

### **Гимнастика.**

- Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши)
- Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки)

### **Лёгкая атлетика.**

- Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции;
- прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание»

- Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность

#### **«Спортивные игры». Баскетбол.**

- Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения

#### **Волейбол.**

- Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка

- Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении

#### **«Русская лапта»: Бег, прыжки, метание мяча, ловля, удары битой и игровая ориентировка**

- Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта; технических действий спортивных игр

#### **«Физическая подготовка».**

- Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс - 2 часа в неделю (68 ч).

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов
	<b>Лёгкая атлетика.</b>	10
1	Правила безопасности на уроках по физической культуре. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике . Спринтерский бег. Развитие быстроты.	1
2	Эстафетный бег. Спринтерский бег. Развитие быстроты.	1
3	Контрольное тестирование. Спринтерский бег 60 метров.	1

4	Метание теннисного мяча. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1
5	Метание теннисного мяча в цель, на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
6	Контрольное тестирование. Метание теннисного мяча на дальность с разбега Развитие скоростно-силовых способностей.	1
7	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.	1
8	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.	1
9	Контрольное тестирование. Бег 1,5м (девочки), 2000м (мальчики).	1
10	Метание теннисного мяча в цель, на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
	<b>Спортивные игры. Баскетбол</b>	6
11	Правила безопасности на уроках по спортивным играм .Техника ведения мяча с изменением направления и обводка препятствий.	1
12	Техника ведения мяча с изменением направления и обводка препятствий (левой, правой рукой).	1
13	Техника ведения мяча с изменением направления и обводка препятствий (левой, правой рукой).	1
14	Техника сочетания технических приёмов: ведение, остановка, бросок	1
15	Техника сочетания технических приёмов: ведение, остановка, бросок.	1
16	Контрольное тестирование. Техника выполнения: ведение мяча с заданием.	1
	<b>Спортивные игры. Баскетбол</b>	8
17	Правила безопасности на уроках по спортивным играм. Техника	1

	вырывания и выбивания мяча.	
18	Техника вырывания и выбивания мяча.	1
19	Техника броска одной рукой от головы в движении.	1
20	Техника броска одной рукой от головы в движении.	1
21	Техника броска одной рукой от головы в движении.	1
22	Контрольное тестирование. Техника броска одной рукой от головы в движении.	1
23	Техника выполнения штрафного броска.	1
24	Техника выполнения штрафного броска.	1
	<b>Гимнастика.</b>	8
25	Правила безопасности на уроках по спортивным играм. ОРУ со скакалками. Акробатические элементы.	1
26	Развитие двигательных качеств. Прыжки со скакалкой. Акробатические элементы.	1
27	Акробатические комбинации. Развитие силовых способностей.	1
28	Акробатические комбинации. Развитие силовых способностей.	1
29	Акробатические комбинации. Развитие силовых способностей.	1
30	Контрольное тестирование. Акробатическая комбинация.	1
31	Развитие скоростно –силовых способностей. Прыжки со скакалкой (30 секунд).	1
32	Контрольное тестирование силовых способностей «Сила РДШ».	1

	<b>Спортивные игры. Баскетбол.</b>	10
33	Техника безопасности на уроках по спортивным играм волейбол . Техника приёма мяча снизу.	1
34	Техника приёма мяча снизу.	1
35	Техника приёма мяча снизу.	1
36	Техника приёма мяча снизу.	1
37	Нижняя, верхняя прямая подачи мяча. Приём мяча с подачи.	1
38	Нижняя, верхняя прямая подачи мяча. Приём мяча с подачи.	1
39	Нижняя, верхняя прямая подачи мяча. Приём мяча с подачи.	1
40	Контрольное тестирование. Нижняя, верхняя прямая подачи мяча.	1
41	Выполнение технических приёмов в волейболе.	1
42	Выполнение технических приёмов в волейболе.	1
	<b>Лыжная подготовка.</b>	10
43	. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке . Теоретические сведения.	1
44	Техника попеременного двухшажного хода.	1
45	Техника попеременного двухшажного хода.	1
46	Техника одновременных ходов.	1
47	Техника одновременных ходов.	1

48	Техника конькового хода.	1
49	Техника конькового хода.	1
50	Контрольное тестирование классических ходов. Спуски и подъёмы.	1
51	Коньковый ход. Спуски и подъёмы.	1
52	Игры на лыжах.	1
	<b>Спортивные игры: Волейбол.</b>	8
53	Техника безопасности на уроках по спортивным играм волейбол . Техника приёма мяча снизу.	1
54	Техника приёма мяча снизу.	1
55	Техника приёма мяча снизу.	1
56	Техника приёма мяча снизу.	1
57	Нижняя, верхняя прямая подачи мяча. Приём мяча с подачи.	1
58	Нижняя, верхняя прямая подачи мяча. Приём мяча с подачи.	1
59	Нижняя, верхняя прямая подачи мяча. Приём мяча с подачи.	1
60	Контрольное тестирование. Нижняя, верхняя прямая подачи мяча.	1
	<b>Лёгкая атлетика. Спортивные игры. «Русская Лапта»</b>	8
61	Правила безопасности. Развитие двигательных качеств: быстрота, выносливость. Спортивная игра: «лапта».	1
62	Развитие двигательных качеств: быстрота, выносливость. Спортивная игра: «лапта».	1



63	Контрольное тестирование. Бег 60 метров. Игра «лапта».	1
64	Развитие двигательных качеств посредством спортивной игры «лапта».	1
65	Развитие двигательных качеств посредством спортивной игры «лапта».	1
66	Развитие двигательных качеств посредством спортивной игры «лапта».	1
67	Технико-тактические действие в спортивной игре «лапта».	1
68	Технико-тактические действие в спортивной игре «лапта».	1
Итого		68

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

в 9 классах - 2 часа в неделю (68 ч).

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
	<b>Легкая атлетика.</b>	10
1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики и спортивных игр. Специальные беговые упражнения.	1
2	Виды старта. Высокий, низкий и старт с 3-х точек.	1
3	Низкий старт и стартовый разгон. Бег 30 м.	1
4	Низкий старт и стартовый разгон. Бег 30 и 60 м.	1
5	Контрольное тестирование. Техника низкого старта.	1

6	Эстафетный бег.	1
7	Эстафетный бег.	1
8	Контрольное тестирование. Эстафетный бег.	1
9	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
10	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
	<b>Спортивные игры. Баскетбол.</b>	6
11	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Правила игры. Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча.	1
12	Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча.	1
13	Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча.	1
14	Контрольное тестирование. Юноши – подтягивания на высокой перекладине; девушки – на низкой перекладине.	1
15	Перемещение в защитной стойке. Ведение мяча.	1
16	Перемещение в защитной стойке. Ведение мяча.	1
	<b>Спортивные игры. Баскетбол.</b>	8
17	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Правила игры. Ведение мяча. ОРУ с мячом.	1
18	Штрафной бросок. Бросок мяча одной рукой с разных позиций.	1
19	Штрафной бросок. Бросок мяча с места после ведения.	1
20	Штрафной бросок. Бросок мяча с места после ведения.	1

21	Контрольное тестирование. Штрафной бросок.	1
22	Бросок мяча в движении после ведения (два шага бросок). Учебная игра.	1
23	Бросок мяча в движении после ведения (два шага бросок). Учебная игра.	1
24	Контрольное тестирование. Знание и соблюдение правил игры в баскетбол	1
	<b>Гимнастика с элементами акробатики.</b>	8
25	Инструктаж по ТБ. Развитие силовых способностей.	1
26	Развитие координационных способностей. Акробатические элементы. Кувырки, стойки.	1
27	Развитие координационных способностей. Акробатические элементы. Кувырки, стойки.	1
28	Комбинация акробатических элементов.	1
29	Комбинация акробатических элементов.	1
30	Комбинация акробатических элементов.	1
31	Контрольное тестирование. Комбинация акробатических элементов.	1
32	Развитие силовых способностей. Упражнения в вися на перекладине.	1
	<b>Спортивные игры. Волейбол.</b>	20
33	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Правила игры. Верхняя и нижняя передачи.	1
34	Верхняя и нижняя передачи. Верхняя подача на точность.	1
35	Верхняя и нижняя передачи. Верхняя подача на	1

	точность.	
36	Верхняя подача на точность.	1
37	Верхняя подача на точность.	1
38	Контрольное тестирование. Верхняя подача на точность.	1
39	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
40	Прямой нападающий удар. Блокирование.	1
41	Прямой нападающий удар. Блокирование.	1
42	Прямой нападающий удар. Блокирование.	1
43	Контрольное тестирование. Прямой нападающий удар.	1
44	Прямой нападающий удар из зон 2,3,4. Индивидуальное блокирование.	1
45	Прямой нападающий удар из зон 2,3,4. Индивидуальное блокирование.	1
46	Прямой нападающий удар из зон 2,3,4. Индивидуальное блокирование.	1
47	Прямой нападающий удар из зон 1,5,6. Индивидуальное блокирование.	1
48	Прямой нападающий удар из зон 1,5,6. Индивидуальное блокирование.	1
49	Контрольное тестирование. Знание и соблюдение правил игры в волейбол.	1
50	Развитие скоростно-силовых способностей. Учебная игра в волейбол.	1
51	Учебная игра в волейбол	1
52	Учебная игра в волейбол.	1
	<b>Спортивные игры. Волейбол.</b>	<b>8</b>

53	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Правила игры. Повторение технических приемов.	1
54	Повторение технических приемов. Учебная игра в волейбол.	1
55	Повторение технических приемов. Учебная игра в волейбол.	1
56	Повторение технических приемов. Учебная игра в волейбол.	1
57	Повторение технических приемов. Учебная игра в волейбол.	1
58	Контрольное тестирование. Знание и соблюдение правил игры в волейбол.	1
59	Учебная игра в волейбол.	1
60	Учебная игра в волейбол.	1
	<b>Легкая атлетика.</b>	8
61	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики и спортивных игр. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Игра «лапта».	1
62	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Игра «лапта».	1
63	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Игра «лапта».	1
64	Контрольное тестирование. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Игра «лапта».	1
65	Барьерный бег. Игра «лапта».	1
66	Барьерный бег. Игра «лапта».	1
67	Контрольное тестирование. Барьерный бег. <b>Игра «лапта».</b>	1

68	Барьерный бег. Игра «лапта».	1
ИТОГО		68

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО**

## **ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 8-9 класс /В.И. Лях/., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 8-9 класс/В.И.Лях., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 8-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство

Просвещение»;

Физическая культура, 8-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 8-9 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ**

#### **ИНТЕРНЕТ**

[www.edu.ru](http://www.edu.ru)

[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)

<https://uchi.ru>