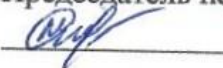


Принят на заседании
педагогического совета
протокол №1
от «30» августа 2024 г.
Председатель педагогического совета:
 Н. А. Стах



муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Горяйновская основная общеобразовательная школа»

Поныровского района Курской области

Рабочая программа

по учебной дисциплине «Физическая культура

(Авторы: В.И. Лях.)

для 8-9 классов

Программа составлена: учителем

физической культуры

Кишкенебасовым Александром Михайловичем

2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 8-9 классов разработана на основе требований

- ✓ Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО) к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования,
- ✓ Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М. Просвещение, 2010 г.
- ✓ Основной образовательной программы основного общего образования МКОУ «Горяйновская ООШ»

Цели и задачи изучения физической культуры в основной школе. Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Примерная программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- ✓ содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- ✓ обучение основам базовых видов двигательных действий;
- ✓ дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- ✓ формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- ✓ выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- ✓ углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- ✓ воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- ✓ выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- ✓ формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- ✓ воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- ✓ содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.
- ✓ Для реализации Рабочей программы используется учебник для учащихся 5 – 7 классов. Физическая культура. Автор А.А. Зданевич, В.Я. Лях, М.: Просвещение, 2011.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир

друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряженного развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение *дидактических правил* от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Уроки физической культуры— это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами

организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей,

региональных, национальных и местных особенностей работы школы. Для повышения двигательной активности широко применяется игровой и соревновательный методы, каждый третий час планируется в форме урокаигры, соревнования.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» изучается в процессе уроков.

Курс «Физическая культура» изучается в 8 - 9 классах из расчета 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

Планируемые результаты освоения учебного курса

Планируемый результат– укрепление здоровья, улучшение уровня физической и функциональной подготовленности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 6 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов 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;

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета « Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты (регулятивные, познавательные, коммуникативные)

- 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;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 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
 - умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
 - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

Выпускник научится:

- ✓ рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- ✓ характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- ✓ раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- ✓ разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- ✓ руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- ✓ руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- ✓ составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- ✓ классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- ✓ самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- ✓ тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- ✓ выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- ✓ выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- ✓ выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- ✓ выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- ✓ выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- ✓ выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- ✓ выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- ✓ выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- ✓ выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Средства контроля

8 класс

№	Дата	Тема/Тип контроля
1 четверть		
1		Специальные беговые упражнения. Бег 500м. (зачёт)
2		Бег 60 м на результат (зачет)
3		Прыжок в длину на результат (зачет).
4		Бег 1500 м- д; 2000 м-м; (зачёт)
5		Бросок двумя руками от головы с места Контрольный урок
6		Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Тест
7		Бросок одной рукой от плеча с места. Контрольный урок
2 четверть		
8		Штрафной бросок. Зачёт
9		Выполнение изученных элементов на результат. Контрольный урок
10		Выполнение опорного прыжка на результат. Контрольный урок.

11		Лазание по канату на результат. Контрольный урок
		3 четверть
12		Одновременный одношажный лыжный ход. Прохождение дистанции до 3 км. Зачёт
13		Одновременный бесшажный лыжный ход. Прохождение дистанции до 2-3 км. Контрольный урок
14		Прохождение дистанции до 3 км. Контрольный урок
15		Торможение «плугом» и падением. Тест
16		Прохождение дистанции коньковым лыжным ходом. Зачет
17		Нижняя прямая подача, приём подачи. Контрольный урок
18		Верхняя передача в парах через сетку. Зачет
19		Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Контрольный урок
		4 четверть
20		Прием мяча снизу после подачи. Контрольный урок
21		Верхняя прямая передача. Зачет
22		Бег на результат 60 м. ОРУ. Зачет
23		Прыжок в длину с разбега. Приземление. Контрольный урок
24		Метание 150 г мяча на дальность. Зачет
25		Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Контрольный урок

9 класс

№	Дата	Тема/Тип контроля
		1 четверть
1		Бег 60 м. на результат (зачет)
2		Бег 500 м на результат (зачет)
3		Прыжок в длину на результат. (зачет).
4		Бег 1500 м – Д; 2000-М; (зачет)
5		Бросок двумя руками от головы в прыжке. Контрольный урок
6		Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведение и бросков (тест)
7		Штрафной бросок. Контрольный урок
8		Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Контрольный урок

9		Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Контрольный урок
		2 четверть
10		Подъём переворотом силой (М). Подъём переворотом махом (Д). Подтягивание в висе. Контрольный урок
11		Лазанье по канату в два приёма. Перестроение из колонны по два, четыре в движении (зачёт)
12		Опорный прыжок способом «ноги врозь» (м), прыжок боком (д). Контрольный урок
13		Стойка на голове и руках (м). Равновесие на одной ноге . Кувырок назад в полушпагат (д). Контрольный урок
14		Длинный кувырок с трёх шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд Контрольный урок
		3 четверть
15		Переход с одного хода на другой ход Контрольный урок
16		Прохождение дистанции 3 км на результат. Зачет
17		Прохождение дистанции 5 км без учета времени. Зачет
18		Нападающий удар при встречных передачах. Контрольный урок
19		Нижняя прямая подача на результат. Зачет
20		Приём мяча отражённого сеткой (тест)
		4 четверть
21		Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Контрольный урок
22		Высокий старт. Бег 30 м. Тест
23		Бег 1000 м на результат. Зачет
24		Прыжок в длину с разбега. Тест
25		Прыжок в длину с разбега согнув ноги на результат. Зачет
26		Метание малого мяча на дальность Зачёт
27		Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Контрольный урок

Содержание учебного курса

8 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение.

Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток.

Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с

последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полупагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину(мальчики);прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок(девочки).Ритмическая гимнастика(девочки):простейшие композиции, включающие в себя стилизованные обще-развивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну(девочки):ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком).Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30м и 60м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги»и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега).Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля

и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

9 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение

головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды). **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности

грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток.

Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полу-шпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки). Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки). Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание

и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30м и 60м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от грудного места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая

нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку.Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам.Упражнения общей физической подготовки.

Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 5 км.

Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания

8 класс

№	Раздел	Кол-во часов	Кол-во контрольных/проверочных работ	Содержание воспитательной деятельности
	1 четверть	16 часов		
1	Легкая атлетика	8 ч		
2	Спортивные игры. Баскетбол	8 ч		
	2 четверть	14час		
3	Гимнастика	14 ч		
	3 четверть	22 часов		
4	Лыжная подготовка	10ч		
5	Волейбол	12 ч		
	4 четверть	16 часов		
6	Волейбол	6 ч		
7	Легкая атлетика	10 ч		

9 класс

№	Раздел	Кол-во часов	Кол-во контрольных/ проверочных работ	Содержание воспитательной деятельности
	1 четверть	16 часов		
1	Легкая атлетика	8 ч		
2	Спортивные игры. Баскетбол	8 ч		
	2 четверть	14час		
3	Гимнастика	14 ч		
	3 четверть	22 часов		
4	Лыжная подготовка	10ч		
5	Волейбол	12 ч		
	4 четверть	16 часов		
6	Волейбол	6 ч		
7	Легкая атлетика	10 ч		

Календарно-тематическое планирование уроков по физической культуре на 2024-2025 учебный год

8 класс

Класс 8

Учитель Кишкенебасов А. М.

Количество часов:

Всего 68 часов; в неделю 2 часа.

Планирование составлено на основе:

1. «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012 г. 2. Учебник Физическая культура 8-9 классы, В.И. Лях М.: «Просвещение», 2014г, 256 стр.

№	Дата		Раздел. Тема урока	Кол-во часов	Примечание
	План	Факт			
1			Легкая атлетика (8 часов) Техника безопасности на уроках физкультуры. Стартовый разгон. Бег 30 м.	1	
2			Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег.	1	
3			Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м).	1	
4			Низкий старт (30-40 м). Специальные беговые упражнения.	1	
5			Специальные беговые упражнения . Бег 500м. (зачёт)	1	
6			Бег 60 м на результат (зачет)	1	
7			Прыжок в длину с разбега. Метание мяча 150 г на дальность.	1	
8			Прыжок в длину с разбега. Метание мяча 150 г на дальность.	1	
9			Спортивные игры. Баскетбол (8 ч) ТБ на уроках спортивных игр. Сочетание приёмов передвижений и остановок.	1	
10			Ведение мяча с пассивным сопротивлением.	1	
11			Бросок двумя руками от головы с места Контрольный урок	1	

12			Ведение мяча с сопротивлением на месте	1	
13			Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	1	
14			Личная защита.	1	
15			Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Тест	1	
16			Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением.	1	
17			Гимнастика (14 часов) ТБ на уроках гимнастики	1	
18			Подъем с переворотом в упор	1	
19			Махом одной ногой, толчком другой подъем с переворотом	1	
20			Упражнения на перекладине и брусьях	1	
21			Выполнение изученных элементов на результат. Контрольный урок	1	
22			Спортивный прыжок способом «согнув ноги»	1	
23			Опорный прыжок способом «ноги врозь»	1	
24			Опорный прыжок способом «ноги врозь»	1	
25			Выполнение опорного прыжка на результат. Контрольный урок.	1	
26			Кувырок вперед, назад в группировке «мост»	1	
27			Комбинации из освоенных элементов	1	
28			Выполнение упражнения на результат. Контрольный урок	1	
29			Прыжок боком через коня	1	
30			Лазание по канат в три приема	1	
31			Лыжная подготовка (6 ч) Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Первая помощь при обморожении. Лыжные ходы. Лыжные смазки.	1	
32			Одновременный одношажный лыжный ход. Прохождение дистанции до 3 км.	1	
33			Одновременный одношажный лыжный ход. Прохождение дистанции до 3 км. Зачёт	1	
34			Одновременный бесшажный лыжный ход. Прохождение дистанции до 2-3 км.	1	
35			Одновременный бесшажный лыжный ход. Прохождение дистанции до 2-3 км. Контрольный урок	1	
36			Переход с одного лыжного хода на другой. Прохождение дистанции до 3 км.	1	

37			Волейбол (16 часов) ТБ на уроках спортивных игр. Правила игры.	1	
38			Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений.	1	
39			Передача над собой во встречный колоннах.	1	
40			Передача над собой во встречный колоннах.	1	
41			Нижняя прямая подача, приём подачи.	1	
42			Нижняя прямая подача, приём подачи. Контрольный урок	1	
43			Верхняя передача в парах через сетку.	1	
44			Верхняя передача в парах через сетку.	1	
45			Верхняя передача в парах через сетку. Зачет	1	
46			Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1	
47			Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1	
48			Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1	
49			Приём мяча снизу двумя руками через сетку.	1	
50			Приём мяча снизу двумя руками через сетку.	1	
51			Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Контрольный урок	1	
52			Передача в тройках после перемещения.	1	
53			Волейбол (6 часов) ТБ на уроках спортивных игр. Передача над собой во встречный колоннах.	1	
54			Стойки и передвижения игрока	1	
55			Прием мяча снизу после подачи	1	
56			Прием мяча снизу после подачи. Контрольный урок	1	
57			Верхняя прямая передача	1	
58			Верхняя прямая передача. Зачет	1	
59			Легкая атлетика (10 часов) ТБ на уроках легкой атлетики	1	
60			Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег.	1	
61			Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег.	1	

62			Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег.	1	
63			Бег на результат 60 м. ОРУ. Зачет	1	М:9,3; 9,6; 9,8. Д: 9,5; 9,8; 10,0
64			Прыжок в длину с разбега. Отталкивание.	1	
65			Прыжок в длину с разбега. Приземление. Контрольный урок	1	
66			Метание 150 г мяча на дальность.	1	
67			Метание 150 г мяча на дальность.	1	
68			Метание 150 г мяча на дальность. Зачет	1	М:40;35;31. Д:35;30;28.

Календарно-тематическое планирование уроков по физической культуре на 2024-2025 учебный год

Класс 9

Учитель Кишкенебасов А. М.

Количество часов:

Всего 68 часов; в неделю 2 часа.

Планирование составлено на основе:

1. «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012 г.
2. Учебник Физическая культура 8-9 классы, В.И. Лях М.: «Просвещение», 2014г, 256 стр.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 9 класс на 2024-2025 уч.г.

№	Дата		Раздел. Тема урока	Кол- во часов	Примечание
	План	Факт			
				1	
1			Легкая атлетика (8 часов) Техника безопасности на уроках физкультуры. Стартовый разгон. Бег 30 м с высокого старта.	1	
2			Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег.	1	

3			Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м)	1	
4			Бег 60 м. на результат (зачет)	1	
5			Бег 500 м на результат (зачет)	1	
6			Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча 150 г на дальность.	1	
7			Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча 150 г на дальность.	1	
8			Прыжок в длину на результат. (зачет). Техника выполнения метание мяча 150 г на дальность.	1	
9			Спортивные игры. Баскетбол (8 ч) ТБ на уроках спортивных игр. Сочетание приёмов передвижений и остановок.	1	
10			Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведение и бросков.	1	
11			Бросок двумя руками от головы в прыжке.	1	
12			Бросок двумя руками от головы в прыжке. Контрольный урок	1	
13			Позиционное нападение и личная защита (3Х3)	1	
14			Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведение и бросков (тест)	1	
15			Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке.	1	
16			Позиционное нападение со смены мест	1	
17			Гимнастика (14 часов) ТБ на уроках гимнастики. Правила Страховки во время выполнения упражнений.	1	
18			Подъем с переворотом в упор. Подтягивание в висе.	1	
19			Махом одной ногой, толчком другой подъем с переворотом	1	
20			Подъем переворотом силой (М). Подъем переворотом махом (Д)	1	
21			Подъем переворотом силой (М). Подъем переворотом махом (Д)	1	
22			Подъем переворотом силой (М). Подъем переворотом махом (Д). Подтягивание в висе. Контрольный урок	1	Подтягивание в висе: М: 10-8-6; Поднятие ног в висе: Д:16-12-8
23			Опорный прыжок способом «ноги врозь» (м), прыжок боком (д)	1	
24			Опорный прыжок способом «ноги врозь»	1	

			(м), прыжок боком (д)		
25			Лазанье по канату в два приёма. Перестроение из колонны по два, четыре в движении	1	
26			Лазанье по канату в два приёма. Перестроение из колонны по два, четыре в движении (зачёт)	1	
27			Опорный прыжок способом «ноги врозь» (м), прыжок боком (д)	1	
28			Опорный прыжок способом «ноги врозь» (м), прыжок боком (д). Контрольный урок	1	
29			Стойка на голове и руках (м). Равновесие на одной ноге . Кувырок назад в полушпагат (д).	1	
30			Стойка на голове и руках (м). Равновесие на одной ноге . Кувырок назад в полушпагат (д).	1	
31			Лыжная подготовка (10 часов) Тб на уроках лыжной подготовки	1	
32			Одновременны одношажный ход	1	
33			Одновременный бесшажный и одношажный ход	1	
34			Одновременный бесшажный и одношажный ход	1	
35			Попеременный двухшажный ход	1	
36			Попеременный двухшажный ход	1	
37			Переход с одного хода на другой ход	1	
38			Переход с одного хода на другой ход Контрольный урок	1	
39			Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом до 3 км	1	
40			Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом до 3 км	1	
41			Волейбол (12 часов) ТБ на уроках спортивных игр. Правила игры.	1	
42			Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	1	
43			Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	1	
44			Нападающий удар при встречных передачах	1	
45			Нападающий удар при встречных передачах	1	
46			Нападающий удар при встречных передачах. Контрольный урок	1	
47			Нижняя прямая подача	1	

48			Нижняя прямая подача	1	
49			Нижняя прямая подача на результат. Зачет	1	
50			Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках	1	
51			Приём мяча отражённого сеткой.	1	
52			Приём мяча отражённого сеткой (тест)	1	
53			Волейбол (9 часов) ТБ на уроках спортивных игр. Стойки и перемещение игрока	1	
54			Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках	1	
55			Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Контрольный урок	1	
56			Игра в нападение через третью зону	1	
57			Игра в нападение через третью зону	1	
58			Верхняя прямая передача	1	
59			Легкая атлетика (10 часов) ТБ на уроках легкой атлетики	1	
60			Высокий старт. Бег 30 м. Тест	1	
61			Высокий старт. Бег 60 м.	1	
62			Бег 1000 м на результат. Зачет	1	
63			Бег 500 м. Промежуточная аттестация	1	
64			Прыжок в длину с разбега. Тест	1	
65			Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
66			Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Зачёт	1	
67			Метание малого мяча на дальность	1	
68			Метание малого мяча на дальность Зачёт	1	