

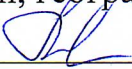
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Министерство образования Архангельской области
Департамент образования администрации городского округа
"Город Архангельск"**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа «Город Архангельск «Открытая (сменная) школа»**


РАССМОТРЕНО

Руководитель МО
учителей биологии,
химии, географии, ОБЖ


30.08.24 И.И.Липонина

СОГЛАСОВАНО

Руководитель МС


30.08.24 И.И.Липонина

УТВЕРЖДЕНО

Директор



М.В.Рылова
Приказ №
от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 8 – 9 классов

Архангельск 2024

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	5			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	19			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	14			
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	3			

2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	6			
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	5			
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	3			
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8			
Итого по разделу		63			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					

1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	5			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	19			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	14			
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	3			
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	6			
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	4			
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4			
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8			
Итого по разделу		63			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения
		Всего	Практические работы	
1	Физическая культура в современном обществе	1		
2	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		
3	Бег на короткие дистанции	1		
4	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1		
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		
7	Бег на средние дистанции	1		
8	Прыжки в длину с разбега	1		
9	Прыжки в длину с разбега	1		
10	Бег на длинные дистанции	1		
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1		
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		
13	Метание мяча весом 150г	1		
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1		
16	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
17	Коррекция нарушения осанки	1		
18	Акробатические комбинации	1		
19	Акробатические комбинации	1		

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения
		Всего	Практические работы	
20	Гимнастическая комбинация на перекладине	1		
21	Гимнастическая комбинация на перекладине	1		
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		
26	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1		
27	Повороты с мячом на месте	1		
28	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1		
29	Передача мяча одной рукой снизу	1		
30	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1		
31	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1		
32	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1		
33	Составление планов для самостоятельных занятий	1		
34	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1		
35	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1		
36	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1		
37	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1		

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения
		Всего	Практические работы	
38	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1		
39	Торможение боковым скольжением	1		
40	Торможение боковым скольжением	1		
41	Торможение боковым скольжением	1		
42	Переход с одного лыжного хода на другой	1		
43	Переход с одного лыжного хода на другой	1		
44	Переход с одного лыжного хода на другой	1		
45	Переход с одного лыжного хода на другой	1		
46	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1		
47	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1		
48	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1		
49	Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	1		
50	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1		
51	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1		
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1		
53	Прямой нападающий удар	1		
54	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1		
55	Тактические действия в защите	1		
56	Тактические действия в нападении	1		
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения
		Всего	Практические работы	
58	Упражнения для профилактики утомления	1		
59	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1		
60	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1		
61	Правила игры в мини-футбол	1		
62	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		
63	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1		
64	Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции	1		
65	Прыжки в длину с разбега	1		
66	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1		
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения
		Всего	Практические работы	
1	Здоровье и здоровый образ жизни	1		
2	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		
3	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1		

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения
		Всего	Практические работы	
4	Бег на короткие дистанции	1		
5	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		
7	Бег на средние дистанции	1		
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1		
9	Прыжки в длину с разбега	1		
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		
11	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1		
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1		
13	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1		
14	Длинный кувырок с разбега	1		
15	Кувырок назад в упор	1		
16	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1		
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		
18	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		
19	Упражнения черлидинга	1		
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения
		Всего	Практические работы	
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		
23	Измерение функциональных резервов организма	1		
24	Ведение мяча	1		
25	Передача мяча	1		
26	Приемы и броски мяча на месте	1		
27	Приемы и броски мяча в прыжке	1		
28	Приемы и броски мяча после ведения	1		
29	Приемы и броски мяча после ведения	1		
30	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1		
31	Техника плавания брассом	1		
32	Техника поворотов при плавании брассом	1		
33	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1		
34	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1		
35	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1		
36	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1		
37	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		
38	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения
		Всего	Практические работы	
39	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		
40	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		
41	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		
42	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1		
43	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1		
44	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1		
45	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1		
46	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1		
47	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1		
48	Занятия физической культурой и режим питания	1		
49	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1		
50	Приёмы и передачи мяча на месте	1		
51	Приёмы и передачи в движении	1		
52	Удары	1		
53	Ведение мяча	1		
54	Приемы мяча	1		
55	Остановки и удары по мячу с места	1		
56	Остановки и удары по мячу в движении	1		
57	Прыжки в высоту	1		
58	Прыжки в высоту	1		

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения
		Всего	Практические работы	
59	Прыжки в длину «согнув ноги»	1		
60	Бег на короткие дистанции	1		
61	Бег на короткие дистанции	1		
62	Бег на длинные дистанции	1		
63	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1		
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1		
65	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1		
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1		
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1		
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	

