

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"НОВНИКОЛАЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"
ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

РАССМОТРЕНО

на заседании МО

Протокол № 3

от «30» 08 2017 г.

Руководитель МО

Т. И. Симонова

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Т. П. Папченко

«30» 08 2017 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 21
от «21» августа 2017 г.

Директор МБОУ
Новониколаевская СОШ

В. А. Пархоменко



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
(наименование учебного предмета или курса)

Уровень образования (класс) основное общее образование (8-9 классы)
(начальное, основное или среднее(полное) общее образование)

Количество часов 8 класс-102 часа, 9 класс-101 час в год, 3 часа в неделю
(общее количество за год, в неделю)

Учитель Эмиразев Сейран Билялович
(Ф.И.О.)

Программа разработана на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования; Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича (учебно-методический комплект «Школа России»).

с. Новониколаевка, 2017 год

Рабочая программа основного общего образования по физической культуре для 8-9 классов составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. N273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

- «Физическая культура». Предметная линия учебников А.П. Матвеева (М.: Просвещения, 2011.)

- Примерная программа и авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

- Региональная комплексная программа по физическому воспитанию 1-11 класс, авторы: Огаркова А.В. Вареников А.М., Плохая С.И., Кондратенко В.В., Бердина Е.А. 2014 г.

Рабочая программа курса «Физическая культура» составлена на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования, примерной программы по физической культуре для основного общего образования и авторской программы под редакцией А.П.Матвеева (М: Просвещения, 2011г.)

Целью физической культуры в основной школе является: формирование физической культуры личности учащегося посредством освоения основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленности

Задачи физического воспитания учащихся 8-9 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия;

- на обучение основам базовых видов двигательных действий;

- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе системы организма;

- на углубленное представление об основных видах спорта;

- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;

- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 8 – 9 классах выделяется по 3 учебных часа в неделю. Общее число часов за 2 года обучения составляет 204 часа.

В виду отсутствия материально-технической базы часы, отведенные на изучения подразделов «Лыжные гонки», «Плавание» не проводятся и заменены «Кроссовой подготовкой».

Год обучения	Кол-во часов в неделю	Кол-во учебных недель	Всего часов за год
8 класс	3	34	102
9 класс	3	34	101

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета "Физическая культура" 8- 9 класс, учащиеся должны:

1. Знать и иметь представления:

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;

- Формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;

- Требования безопасности на занятиях физической культурой;

- Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

2. Уметь:

- Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- Выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, ;
- Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- Выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;
- Выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- Выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта;
- Осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- Проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
- Выполнять простейшие приемы самомассажа;
- Оказывать первую медицинскую помощь при травмах.

Двигательные умения, навыки и способности

- В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».
- В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с 3—6 шагов разбега с соблюдением ритма; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 метров, метать малый мяч по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.
- В гимнастических упражнениях: последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов;
- В спортивных играх: играть в одну или несколько спортивных игр (по упрощенным правилам)- Баскетбол, волейбол.
- Физическая подготовленность: соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.
- Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.
- Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину с места или с разбега, метание, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.
- Способы поведения на занятиях по физической культуре: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. «Знания о физической культуре»

История физической культуры.

- История возникновения и формирования физической культуры
- Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии

древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)

- Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)
- Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх.
- Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.
- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения
- Олимпиады: странички истории
- Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта

Физическая культура (основные понятия)

- Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования.
- Физическое развитие человека: понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей.
- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств.
- Здоровье и здоровый образ жизни: здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.

Физическая культура человека.

- Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития
- Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений
- Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения
- Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями
- Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями
- Общие гигиенические правила, режим дня, утрення зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур
- Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах
- Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах
- Совершенствование физических способностей

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

- Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен): составление (по образцу) индивидуальных планов

занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.

- Организация досуга средствами физической культуры: организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми.

- Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).

- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью: ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.

- Оценка техники движений, способы выявления: простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталоном.

3. Физическое совершенствование.

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: *от 30 до 60 м;*

- ускорение с высокого старта; *бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;*

- высокий старт;

- *бег в равномерном темпе от 15 до 20 минут;*

- кроссовый бег; *бег на 1000-2000 м.*

- *варианты челночного бега 3x10 м, 4x9 м.*

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с места;

Метание малого мяча:

- метание малого мяча *на заданное расстояние;* на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную, горизонтальную неподвижную мишень;

- *броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.*

Варианты эстафетного бега.

Спортивные игры.

Баскетбол:

- *стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;*

- *остановка двумя шагами и прыжком;*

- *повороты без мяча и с мячом;*

- *комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)*

- *ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с оббеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;*

- *ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;*

- *передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;*

- *передача мяча одной рукой от плеча на месте;*

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол:

- *стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;*

- *ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);*
- прием и передача мяча двумя руками снизу *на месте в паре, через сетку;*
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача; верхняя прямая подача
- *игра по упрощенным правилам мини-волейбола.*

Прикладная -ориентированная подготовка.

Прикладные-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений

Развитие координации движений

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

III. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

8 КЛАСС (3 ЧАСА В НЕДЕЛЮ. ВСЕГО 102 ЧАСА)

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов
		8 класс
1	Базовая часть	75
1.1	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока
1.2	Спортивные игры: Волейбол	18
1.3	Гимнастика	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Кроссовая подготовка	18
2	Вариативная часть	27
2.1	Баскетбол	27
Всего за год		102

9 КЛАСС (3 ЧАСА В НЕДЕЛЮ. ВСЕГО 101 ЧАС)

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов
		9 класс
1	Базовая часть	75
1.1	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока
1.2	Спортивные игры: Волейбол	18
1.3	Гимнастика	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Кроссовая подготовка	18
2	Вариативная часть	26
2.1	Баскетбол	26
Всего за год		101

Календарно-тематическое планирование прилагается.