Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №4 города Чаплыгина

Чаплыгинского муниципального района

Липецкой области

Российской Федерации

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено  на заседании методического объединения учителей художественно-эстетического и спортивно-технического цикла  Протокол № 1  от « 26 » августа2016 года  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_ (А.Ю. Гальцова) | Согласовано  « 28» августа 2016 года  Заместитель директора по учебно-воспитательной работе  \_\_\_\_\_\_\_\_ (О.М. Жабина) | Утверждено  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_ (И.В. Дымова)  Приказ №223  от « 29 » августа  2016года |

Рабочая программа

по физической культуре

для 8-9 классов

Учитель Гальцова А. Ю.

2016-2019учебный год

**I. Пояснительная записка**

**Цели рабочей программы**

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

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

**Задачи программы**:

* укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
  + обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
  + развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
  + приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
  + воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
  + содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

**Рабочая программа составлена на основе** Федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования, авторской программы В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011); «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11 классов», в соответствии с учебным планом МБОУ СОШ №4 на 2016-2017 учебный год, утвержденного приказом по школе №223 от 29 августа 2016 года, и календарным учебным графиком.

**Выбор данной программы обоснован тем,** что она соответствует требованиям государственных образовательных стандартов и санитарным нормам.

Так же:

а) программа составлена с учетом возрастных и физиологических особенностей учащихся и содержит основные компоненты государственного стандарта образования;

б) основными методологическим принципами концепции программы являются принципы личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса;

в) программа объединяет в себе три раздела основных форм физической культуры, составляющих целостную систему физического воспитания;

г) программа предполагает обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям и позволяет приобрести необходимые знания в области физической культуры и спорта;

д) программа формирует у обучающихся потребности и мотивы к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, в необходимости приобретения опыта общения;

е) программа формирует адекватную оценку собственных физических возможностей, воспитывает инициативность и содействует развитию психических процессов.

Лыжная подготовка, 3-я четверть температурный режим до – 14\*, в безветренную погоду.

***Возможна корректировка фактического планирования уроков в связи с погодными условиями***

Для закрепления теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

**Рабочая программа составлена**  на 105 учебных часов (из расчета 3 часа в неделю) в соответствии с учебным планом МБОУ СОШ №4 и календарным учебным графиком.

**В авторскую программу** В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

(М.: Просвещение, 2011); изменения не внесены

**Место и роль физической культуры** **в соответствии с требованиями к уровню подготовки учащихся (выпускников)**

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 70 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего (полного) общего образования, из расчета 2 часа в неделю. Кроме того на преподавание предмета рекомендуется отводить дополнительный третий час из регионального (национально-регионального) компонента, в исключительных случаях – из компонента образовательного учреждения.

**Основными формами организации образовательного процесса** по физической культуре в 8-9 классе являются:

Организация образовательного процесса построена на классно-урочной форме обучения с применением фронтальной, индивидуальной, парной, групповой работы. Основной тип проведения занятий – комплексный урок. *Комплексный урок* – это урок, на котором совмещают изучение, закрепление или совершенствование двигательных навыков и развитие двигательных способностей школьников

Настоящей рабочей программой предусмотрена подача учебного материала с использованием следующих технологий обучения:

-личностно-ориентированное обучение;

-ИКТ;

-игровые технологии.

**В процессе реализации рабочей программы применяются технологии обучения:**

- информационно-коммуникационные технологии;

- проектная технология;

- здоровьесберегающие технологии

**Для реализации данной программы используется учебник:**

В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).

**II.Учебно - тематический план.**

8 класс.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование  разделов, тем | Всего  часов |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | в процессе уроков |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 6 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.4 | Лёгкая атлетика | 25 |
| 1.5 | Спортивные игры (футбол) | 5 |
| 1.6 | Лыжная подготовка | 21 |
| 1.7 | Сухое плавание | 3 |
| 1.8 | Элементы единоборства | 4 |
| 1.9 | Спортивные игры (баскетбол) | 20 |
| 2 | Элементы техники национальных видов спорта. «Лапта» | в процессе уроков |
|  | Итого: | 105 |

**9 класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование  разделов, тем | Всего  часов |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | в процессе уроков |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 9 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики  Элементы единоборства | 18 |
| 1.4 | Лёгкая атлетика. Основы туристской подготовки. | 28 |
| 1.5 | Спортивные игры (футбол) | 5 |
| 1.6 | Лыжная подготовка | 21 |
| 1.7 | Плавание (сухое) | 3 |
| 1.8 | Спортивные игры (баскетбол) | 18 |
| 1.9 | Элементы техники национальных видов спорта. «Городки» | в процессе уроков |
|  | Итого: | 102 |

1. **Содержание рабочей программы**

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих 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;

- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

**Основы физической культуры и здорового образа жизни**

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**.

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

Специальная подготовка:

футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

# 

# Содержание учебного предмета физическая культура 8 класс.

# 

# **Основы физической культуры и здорового образа жизни**

# Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России

# **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

# Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта. «Лапта»

Специальная подготовка:

футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

# Содержание учебного предмета физическая культура 9 класс.

# **Основы физической культуры и здорового образа жизни**

Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Режим дня школьника. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Предупреждение травматизма и оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Участие российских спортсменов в олимпийском движении России и мире. Физическая культура и олимпийское движение в России. Символика.

# Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

# **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

# Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

# Основы туристской подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции,

барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта. «Городки»

Специальная подготовка:

футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

1. **Требования к уровню подготовки учащихся (выпускников)**

В результате изучения физической культуры ученик должен

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх:

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические  способности | Контрольное  упражнение  (теcт) | Возраст  лет | Уровень | | | | | |
| Мальчики | | | девочки | | |
| Н | С | В | Н | С | В |
| Скоростные | Бег 30 м, c | 11  12  13  14  15 | 6,3  6,0  5,9  5,8  5,5 | 6,1-5,5  5,8-5,4  5,6-5,2  5,5-5,1  5,3-4,9 | 5,0  4,9  4,8  4,7  4,5 | 6,4  6,3  6,2  6,1  6,0 | 6,3—5,7  6,2—5,5  6,0—5,4  5,9—5,4  5,8—5,3 | 5,1 и ниже  5,0  5,0  4,9  4,9 |
| Координационные | Челночный бег  3x10 м, с | 11  12  13 | 9,7  9,3  9,3 | 9,3—8,8  9,0— | 8,5  8,3  8,3 | 10,1  10,0  10,0 | 9,7—9,3  9,6— | 8,9 и ниже  8,8  8,7 |
|  |  | 14  15 | 9,0  8,6 | 8,6  9,0—8,6  8,7—8,3  8,4—8,0 | 8,0  7,7 | 9,9  9,7 | 9,1  9,5—9,0  9,4—9,0  9,3—8,8 | 8,6  8,5 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 11  12  13  14  15 | 140  145  150  160  175 | 160-180  165-180  170-190  180-195  190-205 | 195  200  205  210  220 | 130  135  140  145  155 | 150—175  155—175  160—180  160—180  165—185 | 185 ивыше  190  200  200  205 |
| Выносливость | 6-минутный бег, м | 11  12  13  14  15 | 9.00  9.50  10.00  10.50  11.00 | 1000-1100  1100-1200  1150-1250  1200—1300  1250—1350 | 1300  1350  1400  1450  1500 | 700  750  800  850  900 | 850-1000  900-1050  950-1100  1000-1150  1  050-1200 | 1100 и выше  1150  1200  1250  1300 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гиб  кость | Наклон  вперед из  положения  сидя, см | 11  12  13  14  15 | 2  2  2  3  4 | 6—8  6—8  5—7  7—9  8—10 | 10  10  9  11  12 | 4  5  6  7  7 | 8—10  9—11  10—12  12—14  12—14 | 15 и выше  16  18  20  20 |
| Сило-вые | Подтягивание:  на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 11  12  13  14  15 | 1  1  1  2  3 | 4—5  4—6  5—6  6—7  7—8 | 6  7  8  9  10 |  |  |  |

**Демонстрировать**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические  способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с. | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
| Поднимание туловища, лежа на спине, руки  за головой, количество раз | – | 18 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин | 8,50 | 10,20 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с. | 10,0 | 14,0 |
| Броски малого мяча в стандартную мишень, м | 12,0 | 10,0 |

***Критерии оценивания двигательных навыков:***

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

*Итоговые оценки:* оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих оценок, поставленных в классный журнал.Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных.

**VЛитература и средства обучения.**

Лях В.И. Физическая культура 5-9 классы: Тестовый контроль, Пособие для учителя, - М.: Просвещение, 2012

Физическая культура. 5-7 классы: учеб. Для общеобразоват. Организаций (под

ред.М.Я.Виленского.- 3-е изд.- М.: Просвещение,2014.-239с.

Лях В. И. Физическая культура. 8–9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ;

под общ. ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2016г.

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе»

Электронное приложение к журналу «Физическая культура в школе»

Интернет-ресурсы