

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №16»
города Губкина Белгородской области

<p>«Согласовано» Руководитель МО <u>Богомолва Н.И.</u> Протокол № <u>1</u> от « <u>27</u> » июня 2017г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора <u>Горшкова Е.А.</u> « <u>27</u> » июня 2017г.</p>	<p>«Утверждаю» <u>Р.П.Гаврилова</u> Приказ № <u>982</u> от « <u>31</u> » августа 2017г.</p>
---	---	---



Рабочая программа
по Физической культуре

Уровень среднего общего образования

Разработчики: Свечникова Анастасия Сергеевна
Емельянов Роман Александрович, первая
квалификационная категория
Дудкин Евгений Николаевич, первая
квалификационная категория

2017 год

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 8-9 классов разработана в соответствии с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта и спланирована на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. Москва «Просвещение», 2012г).

На уроках физической культуры решаются все основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания, которые вытекают из цели общего и среднего образования:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаря, 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 представлений о физической культуре личности и приема самоконтроля;
- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

Программа включает разделы: планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура», содержание учебного предмета, учебно-тематическое планирование.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального компонента государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 8—9 классов направлена на достижение учащимися эффективных результатов по физической культуре.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности в зависимости от возраста и пола. По прохождении разделов программы проводятся контрольный урок. Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока.

УЧАЩИХСЯ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ:

- основы истории развития физической культуры в России
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств,
- содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- возрастные особенности развития физических качеств,

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью.
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечение при мышечных нагрузках;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способности контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказание первой помощи при занятиях физическими упражнениями.

УМЕТЬ:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

ДЕМОНСТРИРОВАТЬ:

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
скоростные	Бег 30, 60 м с высокого старта с опорой на руках, сек	9,2	10,2
силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голову, количество раз	-	18
	Подтягивание	7	
к выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10мин20с
к координации	Последовательное выполнение 5 кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 15 мин (мальчики) и до 12 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 25 м, пробежки по утоптаным снежным дорожкам, бег по глубокому снегу.

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м., метание снежков в цель и на дальность.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в ширину (мальчики и девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В лыжной подготовке: Передвижение на лыжах по равнине до 4 км (девушки), до 5 км (юноши). Правила проведения самостоятельных занятий по лыжной подготовке. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

В народных играх: играть в русскую лапту.

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, 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 или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: 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.

Часы, отведенные в авторской программе на раздел «Лыжная подготовка» (в объеме 18 часов при 3-х часах в неделю), распределены на освоение раздела «Кроссовая подготовка» в том же объеме учебных часов.

Распределение часов вариативной части программы отражено в учебно – тематическом плане рабочей программы.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Основы знаний: *Естественные основы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно – двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывая возрастно-половые особенности школьников и направлено воздействующих на совершенствование физических функций организма.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решать задачи игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта, Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Приемы самоконтроля физических нагрузок. Приемы закаливания. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определения нормальной массы тела, длины тела. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Изучение специальной и учебной литературы по физической культуре. Самостоятельно выполнять задания учителя на уроке физической культуры

Спортивная игра баскетбол: Стойки и перемещения игроков ходьба и бег с выполнением задания. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передачи мяча на месте и в движении, в парах, тройках. Ведение мяча в различных стойках, с изменением направлении, скорости. Броски мяча одной и двумя руками с места, в движении. Вырывание и выбивание мяча Ловля и передачи мяча в движении, с сопротивлением, в парах, в тройках, в кругу. Ведение мяча в различных стойках, с изменением направлении, скорости, с сопротивлением. Броски мяча одной и двумя руками в прыжке, после ведения, после передачи. Комбинации из основных элементов: ловли, передачи, бросков. Позиционное нападение, личная защита, взаимодействие игроков на одну корзину. Игра по упрощенным правилам. Игры по заданию

Спортивная игра волейбол: Стойки игрока. Перемещения игроков. Передачи мяча над собой, в колоннах, после перемещения, через сетку, в парах. Передачи мяча у сетки, в прыжке через сетку. Передачи мяча спиной к цели. Отбивание мяча кулаком. Нижняя прямая подача мяча. подача мяча с приемом мяча. подача в заданную зону. Игровые задания на координацию. Игра в защите. Игры по заданию. Комбинации из освоенных элементов техники передач, перемещений. Игра по упрощенным правилам.

Гимнастика: Перестроение. Строевые команды. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Упражнение в висе на перекладине (мальчики) - висы, подтягивание, поднимание прямых ног в висе, подъем переворот в упор, махом назад соскок, сед ноги врозь, сед на бедре, передвижение в висе, вис на подколенках, подъем завесом вне. Упражнение на брусьях (девочки) - упор на нижнюю жердь с наскока, соскок с поворотом, подъем переворот в упор на нижнюю жердь, из упора опускание вперед в вис присев, сед боком на нижней жерди, вис прогнувшись на нижней жерди с поворотом ног о верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь. Прыжок через козла. Прыжки через скакалку Акробатические элементы: кувырок вперед, назад, мост, стойка на лопатках, акробатические комбинации из 5-6 элементов. Упражнение на гимнастическом бревне, скамейки. Упражнения со скакалкой, с обручем, гимнастическими палками

Легкая атлетика: Высокий старт. Ускорения на отрезке 60 м. Бег на результат: 100м, 1000м, 1500м, 2000м. бег в равномерном темпе до 15 минут, бег с препятствиями. Прыжки в длину с разбега, многоскоки, с места. Прыжки в высоту Челночный бег, бег с изменением направления. Метание мяча в цель, на дальность с места и разбега. Бросок набивного мяча. Эстафеты, эстафеты по кругу. Бег с препятствиями.

Кроссовая подготовка: Бег: 500м, 1000м, 1500м, 2000м. до 20 минут, бег с препятствиями.

Вариативная часть: подвижные игры, эстафеты соревнования.

Бой петухов. Перед началом игры чертят 3 круга диаметром 3-4 м. В каждый круг становятся по два игрока. По команде учителя каждая пара начинает игру в своем кругу. Подпрыгивая на одной ноге, заложив руки за спину, «петушки» стараются толчками плечом заставить противника встать на обе ноги или выйти из круга. Тот, кому это удастся сделать, побеждает. Затем вызываются следующие игроки и игра продолжается. можно менять ногу, на которой прыгают, но не чаще чем через шесть прыжков.

Выталкивание из круга. На площадке обозначается 5-6 кругов диаметром по 3 м. Класс делится на две команды. Капитаны команд посылают в каждый круг по одному игроку. Каждой паре игроков, находящихся в кругах, дается по гимнастической палке. Оба игрока держат крепко палку в руках, зажимая ее конец под локтем правой или левой руки (смотря по условию). У каждого круга находятся выделенные судьи. По сигналу игроки, нажимая на палку, стараются вытолкнуть один другого из круга. Вытолкнутому из круга предоставляется возможность вновь вернуться в круг, после чего игра продолжается до сигнала учителя. За каждое выталкивание из круга команде, игрок которой оказался победителем, засчитывается одно очко.

Эстафета по кругу. Четыре- шесть команд строятся наподобие спиц колеса, повернувшись правым или левым боком к центру круга, веерообразно расходящимися шеренгами. По сигналу первые номера, стоящие крайними от центра круга, бегут вокруг и, добежав к своей команде, передают эстафету очередному, а сами становятся в конец своих шеренг (к центру). Побеждает команда, раньше закончившая бег.

Кто быстрее? На площадке от средней линии обозначаются две черты по обе стороны на расстоянии 20 м. Играют две команды. Соревнуются парами (по одному игроку от каждой команды). Очередная пара становится на обозначенных противоположных линиях. По сигналу учителя «Марш!» они бегут на встречу, придерживаясь правой стороны, и стараются раньше пробежать центральную линию (середины). Кому это удастся, тот получает для своей команды очко. учитель стоит сбоку средней линии и присуждает победу. Затем стартует следующая пара. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Охотники и утки. Играющие, взявшись за руки, образуют круг. Рассчитавшись на первый-второй, игроки делятся на две команды. Одна команда - «охотники», другая - «утки». Утки становятся в середину круга. Охотники остаются на своих местах по кругу. Перед носками игроков, стоящих в кругу, проводится черта. Охотники стараются попасть волейбольным мячом в уток. Утка, которую задел мяч, выходит из круга. Когда в круге не окажется ни одной утки, команды меняются местами и ролями. Выигрывает та команда, которая быстрее перестреляла всех уток.

Перетягивание. Класс делится на две команды, которые разомкнутыми на вытянутые руки шеренгами садятся напротив друг друга, согнув колени и взаимно упершись носками. Каждая пара напротив сидящих игроков получает по гимнастической палке. Палка держится ими в горизонтальном положении за концы вытянутыми вперед руками. По сигналу педагога в течение 15 сек каждый игрок начинает тянуть палку на себя, стараясь приподнять сидящего напротив соперника на ноги. Тот, кому это удастся, приносит своей команде выигрышное очко. Игра повторяется три раза, с 20-секундными перерывами для отдыха. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

Кто быстрее. Класс делится на две команды. На площадке, с интервалом 30 м, проводятся две параллельные линии, с наружной стороны которых в одну шеренгу выстраиваются по команде, последующим расчетом по порядку, посередине между шеренгами ставится гимнастическая булава. Педагог произвольно называет какой-нибудь порядковый номер. Участники противостоящих шеренг, имеющие этот номер, бегут изо всех сил к

булаве, стараясь схватить ее быстрее соперника. Тот, кому это удастся, тут же убегает в свою шеренгу, а соперник пытается его догнать и запятнать рукой. Если игрок с булавой возвращается в свою шеренгу незапятнанным, то он приносит своей команде два выигрышных очка, а если его запятнают- то одно.

Учебно-тематический план для общеобразовательных классов (3ч)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1.	Базовая часть	75	75	81	84	84
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры: ▶ волейбол ▶ баскетбол	18 ▶ 9 ▶ 9	18 ▶ 9 ▶ 9	18 ▶ 9 ▶ 9	18 ▶ 9 ▶ 9	18 ▶ 9 ▶ 9
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
1.4.	Легкая атлетика	21	21	21	21	21
1.5.	Кроссовая подготовка	18	18	18	18	18
1.6	Элементы единоборства	-	-	6	9	9
2.	Вариативная часть	27	27	21	18	18
2.1	Спортивные игры ▶ волейбол ▶ баскетбол	▶ 6 ▶ 15	▶ 6 ▶ 15	▶ 5 ▶ 12	▶ - ▶ 18	▶ - ▶ 18
2.2	Легкая атлетика	6	6	4	-	-