
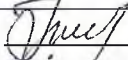




МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1 Р.П. ЧУНСКИЙ

<p>«Рассмотрено на заседании ШМО естественно-научного цикла» Протокол № <u>1</u> от <u>30 августа</u> 2016г. руководитель ШМО Л.В.Тюкавкина </p>	<p>«Согласовано»:  заместитель директора по УВР Г.М. Твердохлеб</p>	<p>«Утверждаю»:  директор МОБУ СОШ №1 р.п. Чунский Н.Н.Хавратова приказ № <u>0-4114</u> от <u>31 августа</u> 2016 год</p> 
---	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для 8-9 класса**

р.п. Чунский

2016 год

8 класс

Пояснительная записка.

1. Статус документа.

Настоящая программа по физической культуре для 8 класса создана на основе Федерального компонента Государственного стандарта основного общего образования и примерной программы основного общего образования физической культуры автора В.И Ляха и А.А. Зданевича. Состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона и его особенностей – климатических, национальных, а также от возможности материальной физкультурной базы включается и дифференцированная часть физической культуры. При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентские состязания», а так же участие школы в Спартакиаде по традиционным видам спорта (Футбол, баскетбол, волейбол, легкая атлетика).

2. Общая характеристика учебного предмета.

Физическая культура призвана формировать у учащихся 8 класса устойчивых потребностей в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности. Важным условием формирования самостоятельности учащихся является перевод школьников от выполнения освоенных упражнений к самостоятельному выполнению учебных заданий и последующей самостоятельной деятельности. Программа состоит из разделов: «знание о физической культуре» (информационный компонент); «способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операционный компонент); «физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание раздела «Знания о физической культуре» включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». В этих темах приводятся сведения об истории древних Олимпийских игр, о формах организации активного отдыха и способах укрепления здоровья средствами физической культуры. Раскрываются основные

понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

В разделе «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» включает в себя темы. «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «физическое совершенствование» включает в себя следующие темы: «физкультурно-оздоровительная деятельность», направлена на укрепление здоровья учащихся. Даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются учащимся, имеющим отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья. «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на повышение физической подготовленности учащихся и включает в себя информацию о средствах общей физической подготовки. В программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта(гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр), имеющих относительно выраженное прикладное значение. «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» ориентирована на возрастные интересы учащихся к соревновательной деятельности. Основу темы составляет углублённое изучение одного из базовых видов спорта.

3. Количество учебных часов.

В год – 102, в неделю – 3

4. Цели обучения.

Формирование 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.

Задачи обучения

- Содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание целостных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- Освоение знаний о физической культуре и спорте их истории в современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- Обучение навыками и умениями в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- Воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- Углубление представления об основных видах спорта, соревнования, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

5. Учебно-методический компонент.

Основная литература.

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы. В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М «Просвещение» 2010г.
2. Физическая культура 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В, И Ляха, А.А Зданевича/ авт.сост. А. Н. Каинов, Г.И. Курьерова. - В 2012

Дополнительная литература.

1. Тесты в физическом воспитании школьников / В.И. Лях. – М., 1998г.
2. Журналы: физическая культура в школе. 1-8. 2008 -2012гг.
3. Методика преподавания гимнастики в школе / П.К. Петров. – М. 2000г.
4. Лыжная подготовка / О.Н. Антонова, В.С. Кузнецов. – М., 1999г.
5. Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., 2002г.
6. Твой олимпийский учебник / В.С. Родниченко. – М., 2001г.
7. Физическая культура (гармоническое развитие детей средствами гимнастики) / И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова. – М. 2012г.
8. Олимпийский марафон. История Олимпийских игр в вопросах и ответах. / Г.Т. Питерских. – М 2012г.

6. Общие учебные умения, навыки и способы.

Знать/понимать

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развитие физических качеств;
- правила личной гигиены, способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их в развитии и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

Уметь

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

- выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации). Технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплекс общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество		

Силовые	раз.	---	18
	Лазанье по канату на расстояние 6м, с	12	---
	Прыжок в длину с места, см	180	165
К выносливости	Бег на 2000м, 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

Результаты обучения

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

- проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;
- участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- физическая подготовка должна соответствовать, как минимум среднему уровню показателей развития основных физических способностей (таблица учащиеся 11-15 лет), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся;

-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 самообладания.

Содержание учебного материала.

Содержание	Общее количество часов
1. Базовая часть	75
1.1 Основы знаний по физической культуре	В процессе занятий.
1.2 Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	32
1.3 Гимнастика с элементами акробатики	16
1.4 Легкая атлетика	11
1.5 Лыжная подготовка	16
2. Вариативная часть	27
2.1 легкая атлетика	16
2.2 футбол	11
Итого:	102

9 класс

Пояснительная записка.

5. Статус документа.

Настоящая программа по физической культуре для 9 класса создана на основе Федерального компонента Государственного стандарта основного общего образования и примерной программы основного общего образования физической культуры автора В.И Ляха и А.А. Зданевича. Состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона и его особенностей – климатических, национальных, а также от возможности материальной физкультурной базы включается и дифференцированная часть физической культуры. При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентские состязания», а так же участие школы в Спартакиаде по традиционным видам спорта (Футбол, баскетбол, волейбол, легкая атлетика).

6. Общая характеристика учебного предмета.

Физическая культура призвана формировать у учащихся 9 класса устойчивых потребностей в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности. Важным условием формирования самостоятельности учащихся является перевод школьников от выполнения освоенных упражнений к самостоятельному выполнению учебных заданий и последующей самостоятельной деятельности. Программа состоит из разделов: «знание о физической культуре» (информационный компонент); «способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операционный компонент); «физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание раздела «Знания о физической культуре» включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». В этих темах приводятся сведения об истории древних Олимпийских игр, о формах организации активного отдыха и способах укрепления здоровья средствами физической культуры. Раскрываются основные

понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

В разделе «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» включает в себя темы. «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «физическое совершенствование» включает в себя следующие темы: «физкультурно-оздоровительная деятельность», направлена на укрепление здоровья учащихся. Даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются учащимся, имеющим отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья. «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на повышение физической подготовленности учащихся и включает в себя информацию о средствах общей физической подготовки. В программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта(гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр), имеющих относительно выраженное прикладное значение. «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» ориентирована на возрастные интересы учащихся к соревновательной деятельности. Основу темы составляет углублённое изучение одного из базовых видов спорта.

7. Количество учебных часов.

В год – 102, в неделю – 3

8. Цели обучения.

Формирование 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.

Задачи обучения

- Содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание целостных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- Освоение знаний о физической культуре и спорте их истории в современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- Обучение навыками и умениями в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- Воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- Углубление представления об основных видах спорта, соревнования, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

5. Учебно-методический компонент.

Основная литература.

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы. В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М «Просвещение» 2010г.

2. Физическая культура 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В, И Ляха, А.А Зданевича/ авт. сост. А. Н. Каинов, Г.И. Курьерова. - В 2012

Дополнительная литература.

9. Тесты в физическом воспитании школьников / В.И. Лях. – М., 1998г.
10. Журналы: физическая культура в школе. 1-8. 2008 -2012гг.
11. Методика преподавания гимнастики в школе / П.К. Петров. – М. 2000г.
12. Лыжная подготовка / О.Н. Антонова, В.С. Кузнецов. – М., 1999г.
13. Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., 2002г.
14. Твой олимпийский учебник / В.С. Родниченко. – М., 2001г.
15. Физическая культура (гармоническое развитие детей средствами гимнастики) / И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова. – М. 2012г.
16. Олимпийский марафон. История Олимпийских игр в вопросах и ответах. / Г.Т. Питерских. – М 2012г.

6. Общие учебные умения, навыки и способы.

Знать/понимать

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условии соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

-соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз.	---	18
	Лазанье по канату на расстояние 6м, с	12	---
	Прыжок в длину с места, см	180	165
К выносливости	Бег на 2000м, 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

Результаты обучения

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

- проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;
- участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- физическая подготовка должна соответствовать, как минимум среднему уровню показателей развития основных физических способностей (таблица учащиеся 11-15 лет), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся;
- 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 самообладания.

Содержание учебного материала.

Содержание	Общее количество часов
1. Базовая часть	75
1.1 Основы знаний по физической культуре	В процессе занятий.
1.2 Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	32
1.3 Гимнастика с элементами акробатики	16
1.4 Легкая атлетика	11
1.5 Лыжная подготовка	16
2. Вариативная часть	27
2.1 легкая атлетика	16
2.2 футбол	11
Итого:	102