

Муниципальное образование Щербиновский район
станция Старощербиновская
муниципальное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №1 им. Ляпидевского
муниципального образования Щербиновский район
станция Старощербиновская



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень образования (класс) основное общее образование, 8-9 класс

Количество часов 204 часа

Учитель Закоморный А.В.

Программа разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1- 11 классов. Авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич Москва, «Просвещение» 2010 год.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 8-9 класса составлена на основе нормативных документов:

- Требований федерального компонента государственного образовательного стандарта-2004;
- основной образовательной программы основного общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №1 им. Ляпидевского муниципального образования Щербиновский район станица Старощербиновская, принятой решением педагогического совета от 30.08.2013 года протокол № 1.
- авторской программы В.И.Лях « Физическая культура». Предметная линия учебников В.И.Лях. пособие для учителей общеобразовательных учреждений 2 изд. – М.: Просвещение, 2012 год

Целью рабочей программы является:

Содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач.

Задачи физического воспитания :

- 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 потребностей 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.

Программа направлена на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных(силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных(быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способности к

производству расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, знании занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

2. Общая характеристика учебного предмета

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенности развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно – правовых актов Российской Федерации в том числе:

- Требований федерального компонента государственного образовательного стандарта-2004

- Концепции духовно – нравственного развития и воспитания личности гражданина;

- Закона « Об образовании»;

- Федерального закона « О физической культуре и спорте»;

- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года;

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

В программном материале:

- на базовую часть отведено 168 часов;
- на вариативную часть отводится 36 часов.

В связи со спецификой преподавания уроков физкультуры и с региональными особенностями общеобразовательного учреждения, согласно требованиям к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных программ федерального компонента государственного стандарта общего образования невозможна реализация стандарта общего образования в полном объёме по разделам:

- лёгкая атлетика (прыжки в высоту);
- лыжная подготовка
- элементы единоборств

В связи с перечисленными причинами время, отведенное на прыжок в высоту, равномерно перераспределён на другие виды лёгкой атлетики, часы раздела программы элементы единоборств переведены в раздел «Спортивные игры».

В связи с региональными особенностями часы, отведенные на раздел программы «Лыжная подготовка» заменены следующим образом «Гимнастика – 3 часа», «Легкая атлетика-6 часов», «Спортивные игры- 9 часов.

Вариативная часть программы в 8- 9 классе направлена на изучение раздела программы «Спортивные игры»-18 часов, а распределены часы следующим образом – волейбол-3ч., гандбол-7ч., футбол-8ч.

Таблица тематического распределения количества часов:

| № п./п. | Разделы, темы | Количество часов | |
|---------|-------------------------------------|---------------------|-------------------|
| | | Авторская программа | Рабочая программа |
| 1. | БАЗОВАЯ ЧАСТЬ: | 168 | 168 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков | |
| 1.2 | Спортивные игры | 36 | 108 |
| 1.3. | Гимнастика с элементами акробатики | 36 | 42 |
| 1.4 | Лёгкая атлетика | 42 | 54 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 36 | |
| 1.6 | Элементы единоборств | 18 | |
| 2. | ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ: | 36 | |
| | Итого: | 204 | 204 |

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

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, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- 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;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- 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, профилактика травматизма и оказание доврачебной 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;
- 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 инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

Демонстрировать:

| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
|------------------------|--|----------|---------|
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на одну руку, (С) | 9.2 | 10.2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места (см) | 180 | 165 |
| | Лазанье по канату на расстояние 6м (с) | 12 | - |
| | поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (количество раз) | | 18 |
| Выносливость | Бег 2000 м | 8.50 | 10.20 |
| Координация | последовательное выполнение пяти кувырков (с) | 10.0 | 14.0 |
| | Броски малого мяча в стандартную мишень, м | 12,0 | 10,0 |

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 12 мин (мальчики) и до 10мин (девочки);
- после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину.

В метаниях на дальность и на меткость:

- метать малый мяч 150г с места и с 4-5 бросковых шагов разбега;
- метать малый мяч 150 г с места и стрех шагов разбега в вертикальную цель 1х1 с расстояния 6 м (девочки) и 8 м (мальчики).

В гимнастических и акробатических упражнениях:

- выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на лопатках, мост.
- выполнять опорные прыжки через козла

В спортивных играх:

- играть в одну из спортивных игр.

Физическая подготовленность:

Должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:

- самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости;
- соблюдать правила безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности:

- участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью;
- частвовать 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.

3.Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Федеральный базисный (образовательный) учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение предмета «физическая культура» в 8 классе отведено 102 часов (3 раза в неделю) в 9 классе - 102 ч (3 урока в неделю).

В программном материале:

| | 8 класс | 9 класс |
|---------------|---------|---------|
| Базовая часть | 84 | 84 |
| Вариативная | 18 | 18 |
| | | |

Таблица

тематического распределения количества часов:

| № п/п | Разделы, темы | Количество часов | | | | | |
|-------|-------------------------------------|---------------------|----|----|-------------------|----|----|
| | | Авторская программа | 8 | 9 | Рабочая программа | 8 | 9 |
| 1. | БАЗОВАЯ ЧАСТЬ: | 168 | 84 | 84 | 168 | 84 | 84 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков | | | | | |
| 1.2 | Спортивные игры | 21 | 21 | 21 | | 39 | 39 |
| | А)баскетбол | | | | | 17 | 17 |
| | Б) волейбол | | | | | 13 | 13 |
| | В)гандбол | | | | | 5 | 5 |
| | Г) футбол | | | | | 4 | 4 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 | 18 | | 21 | 21 |
| 1.4 | Лёгкая атлетика | 21 | 21 | 21 | | 27 | 27 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 | 18 | 18 | | - | - |

| | | | | | | | |
|-----|----------------------|----|-----|-----|--|-----|-----|
| | Гимнастика | | | | | 3 | 3 |
| | Легкая атлетика | | | | | 6 | 6 |
| | спортивные игры | | | | | 9 | 9 |
| 1.6 | Элементы единоборств | 9 | 9 | 9 | | | |
| 2. | ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ: | 18 | 18 | 18 | | 18 | 18 |
| | А)баскетбол | | | | | | |
| | Б) волейбол | | | | | | |
| | В)гандбол | | | | | 7 | 7 |
| | Г) футбол | | | | | 8 | 8 |
| | Итого: | | 102 | 102 | | 102 | 102 |

4.Содержание учебного предмета.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных, и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

В программном материале:

| | 8 класс | 9 класс |
|---------------|---------|---------|
| Базовая часть | 84 | 84 |
| Вариативная | 18 | 18 |
| | | |

Базовая часть содержания программного материала.

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1-2 часа в четверти), так и в ходе освоения

конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

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. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

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

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях, Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

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. Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов отношений к её материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Приемы закаливания.

Воздушные ванны. Теплые (свыше +22С), безразличные (+20...+22С), прохладные(+17...+20С), холодные (0...+8С), очень холодные (ниже 0С).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоёме. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся. Пользование баней 1-2 раза в неделю. Температура в парильне +70...+90С (2-3 захода по 3-7 мин.)

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и другие антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

1. Лёгкая атлетика 27 часов.

Бег.

Спринтерский бег: низкий и высокий старт до 30 м., бег с ускорением от 30 до 50 м, с, обучение бегу на результат 60 м. ,100

Длительный бег: бег в равномерном темпе до 15 минут, бег на 1500(девочки) и 2000м. (мальчики)

Выносливость: бег с гандикапом, командами, кросс до 3км, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

На развитие координационных способностей: челночный бег, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия.

Прыжки:

Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега, многоскоки, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны.

Метание:

Метание малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность, на заданное расстояние, в коридор 5 – 6 м, с 4 – 5 шагов заданное расстояние. Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из – за головы, от груди, снизу

вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопком ладонями после приседания.

2. Гимнастика с элементами акробатики - 21 час

Строевые упражнения: повороты в движении направо, налево выполнение команды "Прямо!"

ОРУ без предметов на месте и в движении, с предметами: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетаниями движения руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. ОРУ в парах. мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг.), тренажёрами, эспандерами.

Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками, тренажёрами.

Висы и упоры:

Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне.

Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой ногой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди, сед боком на нижней жерди, соскок.

Подтягивание в висах и упорах.

Опорный прыжок: мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115 см) Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 110см).

Акробатика:

Два кувырка вперёд и назад; мост и поворот в упор стоя на одном колене, стойка на голове.

Канат:

Лазание по канату, гимнастической лестнице.

3. Спортивные игры 54 часа

Баскетбол: 17 часов

Стоки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)

Ловля и передача мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге), передача с пассивным сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение бросок.

Ведение мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой,

ведение с пассивным сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов:

Техника бросков: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3.6 м

Тактика игры: тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игрока, нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков "Отдай мяч и выйди", игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра по упрощенным правилам.

Гандбол 12 часов

Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. Остановки двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)

Ловля и передача мяча: ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, в тройках, в квадрате, круге)

Ведение мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Техника бросков мяча: семиметровый штрафной бросок. Блокирования мяча. Тактика игры: тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игрока, нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков "Отдай мяч и выйди", игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра по упрощенным правилам

Футбол 12 часов

Техника стоек и перемещений. Стойки игрока; перемещение в стойке приставным шагом боком и спиной вперед, ускорение, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещений, остановок, поворотов, ускорения.)

Освоение ударов по мячу и остановка мяча. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Ведения мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.

Техника ударов по воротам. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу), вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом

Техника защиты. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря. Учебная игра.

Волейбол. 13 часов

Стойки игрока. Перемещения в стойку приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)

Техника приёма и передачи мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча над собой, во встречных колоннах, то же через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Тактика игры: игровые упражнения, учебная игра.

Перечень практических работ.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают 6 контрольных упражнений (тесты - бег 30 метров, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, наклон вперед с и.п. сидя, подтягивание, 6-минутный бег) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от пола и возраста. Тесты выполняются на уроках в виде зачетов, оцениваются и заносятся в классный журнал.

Контрольные уроки.

| Испытания | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
|--|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Тестирование | | | | |
| Бег 30м | + | | | + |
| 6-минутный бег | + | | | + |
| Челночный бег 3х10м | + | | | + |
| Прыжок в длину с места | + | | | + |
| Подтягивание | + | | | + |
| Наклон вперед с и.п. сидя | + | | | + |
| Контрольные уроки | | | | |
| Бег 60м | 1 | | | |
| Бег 1000 м | 1 | | | |
| Бег 2000м | 1 | | | |
| Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 | | | |
| Метание малого мяча на дальность с места | 1 | | | |
| Упражнения в висах и упорах | | 1 | | |
| Лазание по канату | | 1 | | |
| Упражнения в равновесии | | 1 | | |
| Подтягивание в висе – мальчики, подтягивание в висе лежа – девочки | | 1 | | |
| Акробатическая комбинация | | 1 | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Опорный прыжок через гимнастического козла | | 1 | | |
| Ведение мяча в баскетболе | | | 1 | |
| Ловля и передача мяча | | | 1 | |
| Броски мяча по кольцу | | | 1 | |
| Учебная игра в баскетбол | | | 1 | |
| Передача мяча сверху | | | 1 | |
| Прием мяча снизу | | | 1 | |
| Учебная игра | | | 1 | |
| Передача мяча в гандболе | | | | 1 |
| Броски по воротам | | | | 1 |
| Учебная игра | | | | 1 |
| Комбинация из изученных перемещений в футболе | | | | 1 |
| Передача футбольного мяча | | | | 1 |
| Удары по воротам | | | | 1 |
| Учебная игра | | | | 1 |
| Итого: | 5 | 6 | 7 | 7 |
| ИТОГО: 25 уроков | | | | |

5. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| Разделы программы | Темы, входящие в данный раздел | Основное содержание по темам | |
|--|-----------------------------------|--|---|
| | | 8 класс | 9 класс |
| Знания о физической культуре - в процессе уроков | Естественные основы: | Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности. | Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям |
| | Социально-психологические основы. | Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств | Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях, Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. |
| | Культурно-исторические основы. | Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека. | Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов отношений к её материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры. |
| | Приемы закаливания | <p><i>Воздушные ванны.</i> Теплые (свыше +22С), безразличные (+20...+22С), прохладные(+17...+20С), холодные (0...+8С), очень холодные (ниже 0С).</p> <p><i>Солнечные ванны. Водные процедуры.</i> Обтирание. Душ. Купание в реке, водоёме. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся. Пользование баней 1-2 раза в неделю. Температура в парильне +70...+90С (2-3 захода по 3-7 мин.)</p> | |

| | | | |
|--|--|---|------------------------|
| | Способы самоконтроля | Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и другие антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности | |
| Спортивные игры. БАСКЕТБОЛ Л- 17ч | | 8класс-54часов | 9 класс-54 часа |
| | Основы знаний | В процессе уроков | |
| | | Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом. | |
| | Передвижения, стойки, повороты, остановки-2ч | 1ч | 1ч |
| | | Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение) | |
| | Ловля и передача мяча-6ч | 3ч | 3ч |
| | | ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге), передача с пассивным сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение бросок. | |
| | <u>Ведение мяча</u> :-4ч | 2ч | 2ч |
| | | ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой, ведение с пассивным сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов: | |
| <u>Техника бросков</u> : <u>6ч.</u> | 3ч | 3ч | |
| | броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3.6 м | | |
| Тактика игры-2ч. | 1ч | 1ч | |
| | тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игрока, нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков "Отдай мяч и выйди", игры и игровые задания 2:1, 3:1,3:2, 3:3. Игра по упрощенным правилам | | |
| Учебная игра-10ч | 5ч | 5ч | |
| | Игра по упрощенным и основным правилам. | | |
| Волейбол- | Основы | В процессе уроков | |

| | | | |
|------------------|---|--|--|
| 13ч | знаний | Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом. | |
| | Передвижения, стойки-4ч | 2ч | 2ч |
| | | Перемещения в стойку приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений(перемещения в стойке, остановки, ускорения) | |
| | <u>Техника приёма и передачи мяча-8ч.</u> | 4ч | 4ч |
| | | . Передача мяча над собой, во встречных колоннах, то же через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача сверху стоя спиной к цели . |
| | <u>Техника нападающего удара-4ч</u> | 2ч | 2ч |
| | | Нападающий удар через сетку. | |
| | Техника подачи мяча-2ч | 1ч | 1ч |
| | | Подача мяча по зонам | |
| | Техника защитных действий-2ч | 1ч | 1ч |
| | | Варианты блокирования нападающих ударов, страховка (Одиночный, вдвоем). | |
| | Техники игры-6ч | 3ч | 3ч |
| | | Индивидуальные, групповые, тактические действия в нападении и защите. Игра в волейбол по правилам. Судейство игры. | |
| Футбол-12 | Основы знаний | В процессе уроков Терминология футбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях футболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях футболом. | |
| | Техника стоек и перемещений. | 1ч | 1ч |
| | | Стойки игрока; перемещение в стойке приставным шагом боком и спиной вперёд, ускорение, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещений, остановок, поворотов, ускорения.) | |
| | Освоение ударов по мячу и остановка мяча-4ч | 2ч | 2ч |
| | | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. | |
| | <u>Ведения мяча.-4ч</u> | 2ч | 2ч |
| | | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | |
| | <u>Техника</u> | 2ч | 2ч |

| | | | |
|---|---|---|----|
| | <u>ударов по воротам.</u> - 4ч | Техника ударов по воротам. Удары по воротам указанными способами на точность(меткость) попадание мячом в цель | |
| | <u>Техника защиты.</u> - 2ч | 1ч | 1ч |
| | | Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | |
| | <u>Тактика игры:</u> -8ч | 4ч | 4ч |
| | | Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным и основным правилам. | |
| Гимнастика с элементами акробатики-42ч | <u>Основы знаний</u> | В процессе уроков | |
| | | Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой. | |
| | <u>Строевые упражнения:</u> | Повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. | |
| | <u>Общеразвивающие упражнения</u> | с предметами и без предметов | |
| | <u>Висы и упоры:</u> - 12ч | 6ч | 6ч |
| | | Юноши: подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь, соскок махом назад. Девушки: Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. | |
| | <u>Опорный прыжок</u> -8ч | 4ч | 4ч |
| | | Юноши: Прыжок ноги врозь через коня в длину (высота 120-125 см) Девушки: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой(конь в ширину, высота 110см). | |
| | <u>Акробатика</u> -12ч | 6ч | 6ч |
| | Юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину (высота 150-180см). Комбинации из ранее освоенных элементов. Девушки: Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее изученных элементов. | | |
| <u>Развитие силовых способностей</u> -10 | 5ч | 5ч | |
| | Лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазание по гимнастической стенке, гимнастической лестнице без помощи ног. Подтягивание | | |
| <u>Овладение организаторскими умениями</u> | Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками | | |
| | <u>Самостоят</u> | Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и | |

| | | | |
|-------------------------------------|--|---|----|
| | ельные занятия | упражнений.Саоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями | |
| Легкая атлетика-54ч | Основы знаний | В процессе уроков | |
| | | Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. | |
| | Спринтерский бег-14ч | 9ч | 9ч |
| | | Высокий и низкий старт до 40м.Стартовый разгон. Бег на результат 100м. Эстафетный бег. Челночный бег 3x10,10x10. | |
| | Длительный бег-16ч | 7ч | 7ч |
| | | Длительный бег до 20 минут. Бег с препятствиями. Бег с гандикапом. Эстафеты. Круговая тренировка. | |
| | Прыжок в длину с разбега-12ч | 6ч | 6ч |
| | | Прыжки в длину с разбега. Многоскоки. | |
| Метание-12ч | 5ч | 5ч | |
| | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с заданного расстояния до 12-14 м. Метание гранаты 300-500г. с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор10м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного –четырёх шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. | | |
| Овладение организаторскими умениями | Выполнение обязанностей судьи п о видам легкоатлетических соревнований и инструкторов в занятиях с младшими школьниками. | | |
| Самостоятельные занятия | Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетике. | | |

6. ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

| № | Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
|-----------|--|------------------|
| 1. | Печатные пособия | |
| 1.1. | Стандарт среднего общего образования по физической культуре | 1 |
| 1.2 | Примерная программа по физической культуре основного общего образования по физической культуре | 1 |
| 1.3 | Рабочая программа по физической культуре | 1 |
| 1.4 | Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек. | 3 |
| 1.5 | Учебник по физической культуре | На каждого уч-ся |
| 1.6 | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» | 1 комплект |

| | | |
|-----------|---|--------|
| 1.7 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению | |
| 1.8 | Методические издания по физической культуре для учителей | |
| 2. | Демонстрационные пособия | |
| 2.1 | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности | 1 комп |
| 2.2 | Плакаты методические | 1 комп |
| 2.3 | Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры спорта и Олимпийского движения | 1 комп |
| 3. | Экранно-звуковые пособия | |
| 3.1 | Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» | 1 комп |
| 3.2 | Аудиозаписи | 1 комп |
| 4. | Технические средства обучения | |
| 4.1 | Мультимедийный компьютер | 1 |
| 4.2 | Сканер | 1 |
| 4.3 | Принтер лазерный | 1 |
| 4.4. | Копировальный аппарат | 1 |
| 4.5 | Фотоаппарат | 1 |

| | | |
|-------------------|---|----|
| Гимнастика | | |
| 5.1. | Стенка гимнастическая | 20 |
| 5.2 | Бревно гимнастическое напольное | 1 |
| 5.3 | Бревно гимнастическое высокое | 1 |
| 5.4. | Козел гимнастический | 1 |
| 5.5 | Перекладина гимнастическая | 2 |
| 5.6 | Канат для лазания, с механизмом крепления | 3 |
| 5.7 | Мост гимнастический подкидной | 2 |
| 5.8 | Скамейка гимнастическая жесткая | 6 |
| 5.9 | Скамейка гимнастическая мягкая | 6 |
| 5.10 | Комплект навесного оборудования | 1 |
| 5.11 | Контейнер с набором т/а гантелей | 2 |
| 5.12 | Скамья атлетическая, наклонная | 2 |
| 5.13 | Коврик гимнастический | 30 |
| 5.14 | Акробатическая дорожка | 2 |
| 5.15 | Маты гимнастические | 20 |
| 5.16 | Мяч набивной (1 кг) | 10 |
| 5.17 | Мяч малый (теннисный) | 30 |
| 5.18 | Скакалка гимнастическая | 30 |
| 5.19 | Мяч малый (мягкий) | 20 |
| 5.20 | Палка гимнастическая | 30 |
| 5.21 | Обруч гимнастический | 15 |
| 5.22 | Коврики массажные | 20 |
| 5.23 | Сетка для переноса малых мячей | 5 |
| 5.24 | Канат для перетягивания | 2 |
| | | |
| | Легкая атлетика | |
| 5.26 | Планка для прыжков в высоту | 2 |
| 5.27 | Стойки для прыжков в высоту | 2 |
| 5.28 | Флажки разметочные на опоре | 10 |
| 5.29 | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места | 2 |
| 5.30 | Рулетка измерительная (10м; 50м) | 2 |
| 5.31 | Номера нагрудные | 30 |
| 5.32 | Палочка эстафетная | 10 |
| | | |

| | | |
|-----------|---|----|
| | Подвижные и спортивные игры | |
| 5.34 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | 2 |
| 5.35 | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | 10 |
| 5.36 | Мячи баскетбольные | 20 |
| 5.37 | Сетка для переноса и хранения мячей | 5 |
| 5.38 | Манишки игровые с номерами | 20 |
| 5.39 | Стойки волейбольные универсальные | 2 |
| 5.40 | Сетка волейбольная | 2 |
| 5.41 | Мячи волейбольные | 30 |
| 5.42 | Табло перекидное | 2 |
| 5.43 | Ворота для мини-футбола | 2 |
| 5.44 | Сетка для ворот мини-футбола | 2 |
| 5.45 | Мячи футбольные | 10 |
| 5.46 | Номера нагрудные | 30 |
| 5.47 | Компрессор для накачивания мячей | 1 |
| 5.48 | Насос для мячей | 3 |
| 5.49 | Фитбол | 5 |
| 5.50 | Фишки | 20 |
| 5.51 | Мячи гандбольные | 20 |
| 5.52 | Набор мягких модулей | 1 |
| | Туризм | |
| 5.53 | Палатки туристские (двух местные) | 5 |
| 5.54 | Спальный мешок | 10 |
| 5.55 | Рюкзаки туристские | 10 |
| 5.56 | Комплект туристский бивуачный | 2 |
| 5.57 | Коврик туристический | 20 |
| | Дополнительный инвентарь | 5 |
| 5.58 | Доска аудиторная с магнитной поверхностью | 1 |
| 5.59 | Пульсометр | 5 |
| 5.60 | Шагомер электронный | 2 |
| 5.61 | Ступенька универсальная (для степ-теста) | 5 |
| 5.62 | Тонometr автоматический | 1 |
| 5.63 | Весы медицинские с ростомером | 2 |
| | Средства доврачебной помощи | |
| 5.64 | Аптечка медицинская | 2 |
| 6. | Натуральные объекты | |
| 6.1 | Спортивный зал игровой | 1 |
| 6.2 | Кабинет учителя | 1 |
| 6.3 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | 2 |
| 7. | Натуральный фонд | |
| 7.1 | Легкоатлетическая дорожка | 2 |
| 7.2 | Сектор для прыжков в длину | 1 |
| 7.3 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | |
| 7.4 | Площадка игровая баскетбольная | 1 |
| 7.5 | Площадка игровая волейбольная | |
| 7.6 | Полоса препятствий | |

УМК учителя

Методические рекомендации для общеобразовательных учреждений Краснодарского края по преподаванию физической культуры в 2015-2016 учебном году.

УМК обучающегося: Физическая культура. 8-9 классы: учебник. для общеобразовательных учреждений /В.И.Лях,А.А.Зданевич; под ред.-Ляха-7-е изд.-М.: Просвещение, 2012.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения
учителей ИЗО,
физической культуры, ОБЖ
МБОУ СОШ №1 им.Ляпидевского
от _____ 2015 года № 1
_____ Сарана Т.А

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора УВР
_____ Лизунова И.П.
_____ 2015г.