

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 8-9 классов составлена на основе Федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре на основе программы рекомендованной Министерством образования Российской Федерации на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (2011г.), авторов Ляха В.И. и Зданевича А.А., на основе Федерального базисного учебного плана приказ МО РФ от 09 марта 2004 года №1312. Программа рассчитана на 102 часа в год исходя из 3-х часовой нагрузки в неделю.

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.

Задачи физического воспитания учащихся 8-9 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, 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 организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

– содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп.

Структура курса предусматривает всестороннее развитие личности обучающихся, включает освоение знаний и овладение умениями, воспитание, развитие и практическое применение приобретенных знаний и умений программного материала, а также распределение по ступеням общего образования (начальное общее, основное общее, образование) и по четвертям:

I четверть – легкая атлетика, подвижные и спортивные игры;

II четверть – гимнастика; подвижные и спортивные игры;

III четверть – кроссовая подготовка, ОФП, подвижные и спортивные игры;

IV четверть – кроссовая подготовка, ОФП, легкая атлетика.

Программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). В связи с учетом условий образовательного учреждения в рабочей программе предусмотрены изменения в сравнении с авторской программой в *вариативной части*.

Вариативная часть включает в себя - подвижные игры с элементами спортивных игр и общую физическую подготовку (ОФП).

Особенности содержания и организации учебной деятельности. В программе больше внимания уделяется выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

Технологии:

игровые технологии, технологии разноуровневого обучения, технологии опережающего обучения, технологии обучения без отстающих, технологии обучения в сотрудничестве, лично – ориентированные технологии, здоровьесберегающие технологии.

Формы контроля:

- тестирование уровня физической подготовленности;
- зачетные уроки
- уроки сдачи учебных нормативов.

Содержание курса.

*Распределение учебного времени
прохождения программного материала
по физической культуре 8 – 9 классы*

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков) по программе в школе	
		Класс	
		8	9
1.	<i>Базовая часть</i>	75	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>	
1.2	Спортивные игры	18	16
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.4	Лёгкая атлетика	21	20
1.5	Кроссовая подготовка	18	18
2.	<i>Вариативная часть</i>	27	27
2.1	Подвижные игры с элементами спортивных игр	9	9
2.2	Общая физическая подготовка (ОФП)	18	18
ИТОГО:		102	99

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 11-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 7-9 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием трехшажного 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.

В гимнастических и акробатических упражнениях: опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (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 спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл.1), 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.

Основы знаний: естественные основы, социально-психологические основы, культурно-исторические основы, приемы закаливания, способы самоконтроля. Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5—9 классов получают представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Уровень физической подготовленности учащихся 11—15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—5,5	5,0
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,8
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше
			12	145	165—180	200	135	155—175	190
			13	150	170—190	205	140	160—180	200
			14	160	180—195	210	145	160—180	200
			15	175	190—205	220	155	165—185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000—1100	1300 и выше	700 и ниже	850—1000	1100 и выше
			12	950	1100—1200	1350	750	900—1050	1150
			13	1000	1150—1250	1400	800	950—1100	1200
			14	1050	1200—1300	1450	850	1000—1150	1250
			15	1100	1250—1350	1500	900	1050—1200	1300

Продолжение

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень						
				Мальчики			Девочки			
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15 и выше	
			12	2	6—8	10	5	9—11	16	
			13	2	5—7	9	6	10—12	18	
			14	3	7—9	11	7	12—14	20	
			15	4	8—10	12	7	12—14	20	
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз	11	1	4—5	6 и выше				
			12	1	4—6	7				
			13	1	5—6	8				
			14	2	6—7	9				
			15	3	7—8	10				
		на низкой перекладине из виса лежа (девочки), кол-во раз						4 и ниже	10—14	19 и выше
								4	11—15	20
								5	12—15	19
								5	13—15	17
								5	12—13	16

Календарно – тематическое планирование 8 - 9 классы

Количество часов в неделю: 3 часа.

Годовое количество часов: 8 класс – 102 часа, 9 класс – 99 часов

Реквизиты программы: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», авторы: Лях В.И., Зданвич А.А., Министерство образования и науки РФ; М., Просвещение, 2011г.

УМК учащегося: Лях В.И., Физическая культура 8-9 кл, Просвещение, 2008.

УМК учителя: Лях В.И., Физическая культура, 2006, 8-9 кл, Просвещение; Виленский М.Я., Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры, Астрель; Пособие для учителя В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, М. Просвещение, 1997г.; Физическое воспитание 8-9 классы, Пособие для учителя В.И. Лях, М. Просвещение, 1998г.

**Федеральный компонент государственного стандарта
основного общего образования по физической культуре**

8 класс

№ темы	Основы знаний по физической культуре
	<i>I. Основы физической культуры и здорового образа жизни</i>
1.	Контроль за индивидуальным физическим развитием
2.	Олимпийские игры современности
3.	Достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх
4.	Основные этапы развития физической культуры в России
5.	Контроль за техникой выполнения упражнений
6.	Контроль за индивидуальной физической подготовленностью
7.	Контроль за соблюдением режимов физической нагрузки
8.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений
9.	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в соревновательной деятельности
10.	Правила соревнований по одному из видов спорта
	<i>II. Физкультурно – оздоровительная деятельность</i>
1.	Комплексы утренней гимнастики
2.	Комплексы дыхательной гимнастики
3.	Элементы релаксации
4.	Комплексы упражнений для профилактики опорно-двигательного аппарата
5.	Комплексы упражнений для функциональных возможностей дыхательной системы
6.	Упражнения и комплексы адаптивной физической культуры

**Федеральный компонент государственного стандарта
основного общего образования по физической культуре
9 класс**

№ темы	Основы знаний по физической культуре
	<i>I. Основы физической культуры и здорового образа жизни</i>
1.	Роль физической культуры и спорта в профилактике вредных привычек
2.	Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх
3.	Контроль за индивидуальным физическим развитием
4.	Контроль за техникой выполнения упражнений
5.	Контроль за соблюдением режимов физической нагрузки
6.	Контроль за индивидуальной физической подготовленностью
7.	Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений
8.	Правила безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.
9.	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности
	<i>II. Физкультурно – оздоровительная деятельность</i>
1.	Комплексы утренней гимнастики
2.	Комплексы дыхательной гимнастики
3.	Комплексы упражнений для функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы
4.	Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры

Требования к уровню подготовки учащихся.

В результате освоения 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 (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;
- 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, возможность 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, профилактики травматизма и оказания 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
<i>Скоростные</i>	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
<i>Силовые</i>	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, количество раз	-	18
<i>Выносливость</i>	Бег 2000м	8 мин 50 сек	10 мин 20 сек
<i>Кoordинация</i>	Последовательное выполнение 5 кувырков, сек	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Литература

- Днепров Э.Д., Аркадьев А.Г., Сборник нормативных документов. Физическая культура, М., Дрофа, 2005
- Кузнецова З.И., «Физическая культура в школе. Методика уроков», М., «Просвещение», 1976
- Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, Министерство образования и науки РФ; М., Просвещение, 2011г.
- Лях В.И., Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы, Просвещение, 2004.
- Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры, Астрель, 2003;
- Погадаев Г.И., Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом, Дрофа, 2008
- Яковлев В.Г., «Подвижные игры для учащихся», М., «Учпедгиз», 1957
- .