

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа села Лавы
Елецкого муниципального района Липецкой области**

РАССМОТРЕНО
на заседании МО.
Руководитель МО
Страхова Н.А. Страхова
Протокол от 28.08.2017г. №1

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора
Фролова Л.И. Фролова
31.08.2017г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
основное общее образование
8-9 классы

Составитель: Оборотов Александр Алексеевич

2017

Пояснительная записка

Изучение физической культуры реализует следующие цели :

- 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.
- овладение нормативами, предусмотренными Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО)».

Достижение этих целей обеспечивается решением таких задач, как:

- 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 само регуляции.

Определение места и роли учебного предмета физическая культура

В соответствии с учебным планом МБОУ ООШ с. Лавы на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, всего 105 часов за год.

Формы организации образовательной деятельности:

классно-урочная (групповые, фронтальные, индивидуальные, круговые, поточные)

Формы контроля:

тестирование;

контрольный норматив

Содержание учебного предмета

Основы физической культуры и здорового образа жизни

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ ДРЕВНОСТИ И СОВРЕМЕННОСТИ. ДОСТИЖЕНИЯ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ СПОРТСМЕНОВ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ. ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. НОРМЫ ЭТИЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ И КОЛЛЕКТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ИГРОВОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. (в ред. Приказа Минобрнауки России от 03.06.2008 N 164)

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

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

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

Легкая атлетика: СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА, бег на короткие, средние и ДЛИННЫЕ дистанции, БАРЬЕРНЫЙ, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

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

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

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

УПРАЖНЕНИЯ КУЛЬТУРНО-ЭТНИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ: СЮЖЕТНО-ОБРАЗНЫЕ И ОБРЯДОВЫЕ ИГРЫ. ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНИКИ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА.

Специальная подготовка: (абзац введен Приказом Минобрнауки России от 03.06.2008 № 164)

- футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты; (абзац введен Приказом Минобрнауки России от 03.06.2008 № 164)

- баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников; (абзац введен Приказом Минобрнауки России от 03.06.2008 № 164)

- волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. (абзац введен Приказом Минобрнауки России от 03.06.2008 № 164)

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). (абзац введен Приказом Минобрнауки России от 23.06.2015 № 609)

Тематическое планирование

Раздел	Формы контроля	
	8	9
Класс	8	9
Основы физической культуры и здорового образа жизни	13	9
Спортивно-оздоровительная деятельность и физкультурно-оздоровительная деятельность	92	96
<u>Легкая атлетика</u>	22	23
<u>Спортивные игры</u>	27	30
<u>Гимнастика с элементами акробатики</u>	19	19
<u>Лыжная подготовка</u>	24	24
ИТОГО	105	105

Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате изучения физической культуры ученик должен:

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

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

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.
- выполнять виды испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО)

Литература и средства обучения

Основная литература

1. Лях В.И.(под ред. Виленского М.Я.) Учебник . Физическая культура 5-9 классы.- М.: Просвещение,2014г.
2. Матвеев А.П. Учебник. Физическая культура 6-7 классы.- М.: Просвещение, 2015
- 3.Физическая культура. 5-9 классы: тестовый контроль: пособие для учителя / В.И. Лях. – 2014г.
- 4.Физическая культура. 5-9 классы: пособие для учителя / В.И.Лях, А.А. Зданевич; / под ред. В.И.Ляха. – М. : Просвещение, 2014г.

Дополнительная литература

- 1.Коротков И.М. Подвижные игры детей – М.: Советская Россия, 2007.
- 2.Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе _ М.: Просвещение, 2009.
- 3.Буйлин Ю.Ф., Портных Ю.И. Мини – баскетбол в школе – М.:Дрофа, 2007

Материально – техническое обеспечение образовательной деятельности.

Компьютер

Мультимедийный проектор

Экран

Электронные издания: <http://uchuna5.ru/polezny-e-sajty-dlya-uchitelya-fizicheskoy-kul-tury/>; <http://spisok-literaturi.ru/>; <http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc>; http://www.schoolpress.ru/products/magazines/index.php?SECTION_ID=2178&MAGAZINE_ID=65440;

Видеофильмы: <http://uchuna5.ru/polezny-e-sajty-dlya-uchitelya-fizicheskoy-kul-tury/>;

<http://www.youtube.com/watch?v=CUOUslVeyeg>;

<http://www.youtube.com/watch?v=OLcnpTX9Lc>;

<http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/>;

Аудиозаписи: <http://uchuna5.ru/polezny-e-sajty-dlya-uchitelya-fizicheskoy-kul-tury/>;

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое

Козел гимнастический

Переключатель гимнастический

Брусья

Канат для лазания

Мост гимнастический

Скамейка гимнастическая

Гантели

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мячи набивные

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Планка для прыжков в высоту