

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 6
городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
руководитель ШМО
_____ Микишкина Э.М.
Протокол № _____
от «___» _____
20___ г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР
_____ Н.Л.Фазлыева
Пр. МС № _____ от «___»
_____ 201___ г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОАУ СОШ №6
_____ Л.Ю.
Гайсина
«___» _____ 20___ г.
Приказ № _____ от

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
(8-9 КЛАССОВ)
НА 2018-2019 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Составили учителя физической культуры:
Набиев Алексей Викторович
Хазбулатов Дмитрий Владимирович
Шамсутдинова Ольга Сергеевна

Пояснительная записка
к рабочей программе по физической культуре для обучающихся 8 – 9
классов

- Рабочая программа по физической культуре составлена на основе:
- фундаментального компонента государственного образовательного стандарта утвержденного приказом Минобразования РФ № 1089 от 05.03.2004;
 - примерной программы основного общего образования по физической культуре.
 - программы общеобразовательных учреждений «Физическая культура» под редакцией В.И. Лях.
 - учебного плана МОАУ СОШ №6 городского округа г. Нефтекамск РБ

Изучение физической культуры на уровне основного общего образования направлено на достижения 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
- развитие двигательной активности и достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств.

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 наблюдение 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 и по одному из базовых видов спорта;

Использовать приобретенные умения и знания 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.

Применять полученные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни:

проводить самостоятельные занятия по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений и технических приемов;

выполнять индивидуальные комплексы корригирующей гимнастике, лечебной физкультуры с учетом состояния здоровья и медицинских показаний;

выполнять физические упражнения и заниматься спортом в условиях активного отдыха и досуга;

выполнять элементы судейства соревнований и правила проведения туристических походов.

По окончании средней школы учащиеся должны демонстрировать уровень физической подготовленности.

Требования к знаниям.

Обучающиеся должны пробегать 60 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчика) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 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 четырех-шажного 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: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); 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 полу-шпагат, 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, 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.

Методы, формы работы, используемые технологии.

Методы:

1. словесный;
2. наглядный;
3. физического упражнения;

Формы обучения:

1. самостоятельная;
2. контролируемая;
3. самостоятельно-контролируемая;
4. возможное обучение;
5. бригадно-групповая;
6. индивидуально-индивидуальная.

Используемые технологии:

- развивающего обучения;
- проблемное обучение;
- ИКТ.

Формы: коллективные, групповые, индивидуальные

Виды и формы контроля:

- текущий
- тематический;

Согласно учебного плана МОАУ СОШ № 6 ГО г. Нефтекамск РБ на изучение предмета физическая культура (основное общее образование) отводится:

- 8 класс – 105 часов,
- 9 класс – 102 часа.

Оценка достижения планируемых результатов.

Оценка предметных результатов по физической культуре представляет собой оценку достижения обучающимся планируемых результатов. Успешное освоение техники выполнения упражнений. Тестирование. Сдача норм ГТО. Овладение основами технических действий.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 8 класс

№ тем	Разделы и темы	Количество часов
1	Легкая атлетика	39
2	Баскетбол	15
3	Гимнастика	12
4	Лыжная подготовка	18
5	Волейбол	15
6	Футбол	6
ИТОГО		105

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 9 класс

№ тем	Разделы и темы	Количество часов
1	Легкая атлетика	36
2	Баскетбол	15
3	Гимнастика	12
4	Лыжная подготовка	18
5	Волейбол	15
6	Футбол	6
ИТОГО		102

Содержание учебной программы
8 класс
(105 часов).

Знание о физической культуре

Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.

Естественные основы.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательными действиям и движениям.

Социально – психологические основы. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Культурно – исторические основы. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Приемы закаливания. Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

Легкая атлетика

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Специальные беговые упражнения.

Бег 60,100,500

Метание малого мяча.

Прыжки в высоту, в длину.

Кроссовый и равномерный бег до 4 км.

Преодоление препятствий при беге.

Специально-развивающие упражнения.

Развитие выносливости, силовых качеств, скоростных качеств, координации

Спортивные игры

Терминология волейбола и баскетбола. Правила и организация проведения соревнований по волейболу и баскетболу. Помощь в судействе.

Ведение мяча правой (левой) рукой с изменением направления, скорости, высоты отскока по сигналу учителя.

Совершенствование техники броска по кольцу после ведения.

Совершенствование техники штрафных бросков.

Взаимодействие игроков нападения и защиты в двойках и тройках с применением заслонов.

Двусторонняя учебная игра.

Судейство игр учащимися.

Специально развивающие упражнения.

Развитие выносливости, силовых качеств, скоростных качеств, координации

Гимнастика

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости.

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с набивными мячами, на гимнастической стенке, скамейке, упражнения в парах и сопротивлении.

Акробатика. Опорный прыжок.

Формирование осанки, упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия;

Развитие гибкости, координации, силовых качеств, выносливости

Лыжная подготовка

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий, помощь в судействе.

Спуски, подъемы, торможения.

Попеременный и одновременные ходы.

Преодоление встречного склона. Коньковый ход. Прохождение дистанции на выносливость 2;3;5 км

**9 класс
(102 часа).**

Знание о физической культуре

Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.

Естественные основы.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастные и половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально – психологические основы. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение обще-подготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Культурно – исторические основы. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям

Приемы закаливания. Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

Легкая атлетика

Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике.

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Специальные беговые упражнения.

Бег 60,100,500

Метание малого мяча.

Прыжки в высоту, в длину.

Кроссовый и равномерный бег до 4 км.

Преодоление препятствий при беге.

Специально-развивающие упражнения.

Развитие выносливости, силовых качеств, скоростных качеств, координации

Спортивные игры

Терминология волейбола и баскетбола. Правила и организация проведения соревнований по волейболу и баскетболу. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Ведение мяча правой (левой) рукой с изменением направления, скорости, высоты отскока по сигналу учителя.

Совершенствование техники броска по кольцу после ведения.

Совершенствование техники штрафных бросков.

Взаимодействие игроков нападения и защиты в двойках и тройках с применением заслонов.

Двусторонняя учебная игра.

Судейство игр учащимися.

Специально развивающие упражнения.

Развитие выносливости, силовых качеств, скоростных качеств, координации

Гимнастика

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с набивными мячами, на гимнастической стенке, скамейке, упражнения в парах и сопротивлении.

Акробатика. Опорный прыжок.

Формирование осанки, упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия;

Развитие гибкости, координации, силовых качеств, выносливости

Лыжная подготовка

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий, помощь в судействе.

Спуски, подъемы, торможения.

Попеременный и одновременные ходы.

Преодоление встречного склона. Коньковый ход. Прохождение дистанции на выносливость 2;3;5 км

Учебно – методическое обеспечение

1. Учебник «Физическая культура 8-9 классы», под редакцией М.Я.Виленского – М.: Просвещение, 2015 – 239 с.
2. Учебник «Физическая культура 8 – 9 класс», В.И.Лях – М.: Просвещение, 2016 – 256 с.
3. Примерная программа по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы.
4. Образовательные ресурсы сети Интернет
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания: М.: Просвещение – 2013 – 243 с.
6. Справочник учителя физической культуры/ авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева.- Волгоград: Учитель, 2013.- 239с.
7. А.Ю.Патрикеев. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 классы.- М.: ВАКО, 2016.-400с.
8. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры.- М.: Физкультура и спорт,2012.
9. Физическое воспитание учащихся 5-9 классов: Пособие для учителя/ В.И. Лях, М.Я Виленский.
- 10.Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Лях, М.Я. Виленский- М.: Просвещение,2016.-169 с.