

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

Управление образования
администрации Топкинского района
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа № 9»

Рассмотрено
на заседании МО
протокол № 1 от 22.08.17
руководитель МО
Н.Б. Ципленкова — Ципленкова Н.Б.

Утверждено
решением педсовета
протокол № 1 от 22.08.17
председатель педсовета
С.А. Орлинская — С.А. Орлинская



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Физическая культура»

уровень, класс основное общее образование, 8 класс
(начальное общее, основное общее образование с указанием классов)

учитель ЗМИРЕНКОВ В.А.

кол-во часов 105 часов

1. Пояснительная записка

Физическая культура—обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Перечень нормативных документов.

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 06 октября 2009 года №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта начального общего образования», (зарегистрирован в Минюсте 22.12.2009 рег. №17785).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.12.2011 № 2885 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию на 2012/2013 учебный год» (Зарегистрирован в Минюсте РФ 21.02.2012г № 23290);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 декабря 2010 г. № 2106 «Об утверждении федеральных требований к общеобразовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»
 - Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», 2011, утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования, 2009 и в соответствии со следующими нормативно-правовыми, инструктивно-методическими документами.

Цель обучения

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- 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 потребности 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.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

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.

2. Общая характеристика учебного предмета физическая культура

Базовым результатом образования в области физической культуры в школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и

социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирования универсальных способностей человека.

Тематическое планирование составлено на основе учебной программы (В.И. Лях, А.А. Зданевич, А.П Матвеев. _ М.: Просвещение, 2010г.)

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 8 классах в учебном процессе для обучения используются следующие учебники: В.И Лях «Физическая культура 8-9 класс.» «Просвещение 2010г».

Программный материал делиться на две части **базовую и вариативную**. В базовую часть-входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (кроссовая подготовка, заменяется Лыжной). Базовая часть выполняет обязательный минимум по предмету «физическая культуру». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время в процессе урока.

3.Описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно учебному плану МБОУ «ООШ» №9 на изучение физической культуры в основной школе выделяется 105 часов (по три часа в неделю. 35 учебных недель)

4.Предметные результаты освоения учебного предметы

«Физическая культура»

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели.
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- 5) Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических

действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов **Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)**;

5. Содержание учебного предмета « Физическая культура»

Знание о «Физической культуре» (в процессе урока)

История «Физической культуры» Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

«Физическая культура» (основные понятия) Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

«Физическая культура человека» Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы физкультурной (двигательной) деятельности (в течении года)

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз(подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Физическое совершенствование

Легкая атлетика: Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры: Баскетбол (игра по правилам). Футбол (игра по правилам). Волейбол (игра по правилам)

Гимнастика с элементами акробатики: Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.

Лыжная подготовка: Передвижение на лыжах.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики: Развитие гибкости, силы, координации движений, выносливости.

Легкая атлетика: Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Лыжная подготовка: Развитие выносливости, силы координации движений, быстроты.

Баскетбол: Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движения.

Волейбол: Развитие координации движений, ловкости, силы.

Футбол: Развитие быстроты, силы, выносливости.

Тематическое планирование

| № п/ п | Наименование разделов | часы |
|--------------|-------------------------------------|------------------------|
| | | В процессе урока |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | |
| 2 | Легкая атлетика | 28 |
| 3 | Спортивные игры | 43 |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 15 |
| 5 | Лыжная подготовка | 16 |
| 6 | Резервный час | 3 |
| 7 | Итого | 105 |

Темы бесед

1. Техника безопасности во время занятия физической культурой
2. Дыхание во время выполнения физических упражнений
3. Питание и питьевой режим
4. Двигательный режим
5. Влияние занятий физической культурой на вредные привычки
6. Режим дня школьника
7. Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека
8. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями
9. Основные причины травматизма
10. Личная гигиена
11. Реакция организма на различные физические нагрузки
12. Значение ЗОЖ для здоровья человека
13. Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы
14. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие школьников
15. Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по ОФП
16. Основные формы занятий физической культуры
17. Самостраховка при выполнении физических упражнений
18. Профилактика простуды, плоскостопия, простуды
19. Поведение в экстремальных ситуациях
20. Элементы самомассажа, массаж
21. Основы психомышечной тренировки
22. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита
23. Влияние физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления
24. Правила приема, водных, воздушных и солнечных ванн
25. Признаки различной степени утомления

6. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

| <i>Наименование объектов и средств материально-технического оснащения</i> | <i>Необходимое количество</i> |
|---|-------------------------------|
| Примерная программа по физической культуре 5-9 класс | |
| Рабочая программа по физической культуре | |
| Учебник: Физическая культура В.И. Лях 8-9 класс | |

| | |
|-----------------------------------|---|
| 1. Теннисные мячи | Г |
| 2. Секундомер | Д |
| 3. Кубики для челночного бега | Г |
| 4. Мячи для метания 150гм | Г |
| 5. Спортивная площадка 45х90 | Д |
| 6. Мячи футбольные | Г |
| 7. Ворота футбольные | Д |
| 8. Футбольное поле | Д |
| 9. Мячи волейбольные | Г |
| 10. Сетка волейбольная | Д |
| 11. Спортивный зал 9х18 | Д |
| 12. Мячи баскетбольные | Г |
| 13. Щиты с кольцами баскетбольные | Г |
| 14. Маты гимнастические | Г |
| 15. Обручи | Г |
| 16. Скакалки | Г |
| 17. Гимнастическая стенка | Г |
| 18. Набивные мячи (1,3кг) | К |
| 19. Гимнастические скамейки | К |
| 20. Перекладина низкая, высокая | Г |
| 21. Гантели | К |
| 22. Лажы | Г |
| 23. Лыжные ботинки | Г |
| 24. Лыжные палки | Г |
| 25. Лыжная трасса | Д |

Д - Демонстрационный материал, К – комплект из расчета (из расчета на каждого ученика) Г – Комплект необходимый для практической работы в группах.

8. Планируемые результаты учебного предмета «Физическая культура»

Выпускник научится:

- Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе.
- Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек.
- Определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств.
- Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели.
- Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.

- Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- Характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.

- Характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту.

- Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной(физкультурной) деятельности

Выпускник научиться:

- Использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций.

- Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма.

- Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.

- Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.

- Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

- Взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоение новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- Вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности.

- Проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

- Проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности.

- Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации).

- Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений.

- Выполнять гимнастические комбинации на снарядах из числа хорошо освоенных упражнений.
- Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину).
- Выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России).
- Выполнять спуск и торможения на лыжах с полого склона одним из разученных способов.
- Выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.
- Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- Выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья.
- Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега.
- Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.
- Выполнять тестовые нормативы (в том числе и спортивного комплекса «Готов к Труд и Обороне») видов спорта.