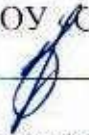


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 16»
Энгельсского муниципального района Саратовской области

Рассмотрено на заседании ШМО МБОУ «СОШ № 16» «28» августа 2017 г.	«Согласовано» Зам. директора по УВР МБОУ «СОШ № 16»  /Л.И.Бутерина/ «29» августа 2017 г.	«Утверждаю» Директор МБОУ «СОШ № 16»  /Л.Н.Ахтырченко/  Приказ № <u>236</u> -од от «30» августа 2017 г.
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «физическая культура»,
для обучающихся основного общего образования
на 2017 -2019 учебный год

Составитель:

Ильина Ирина Николаевна,
учитель физической культуры,
первая квалификационная категория

Пояснительная записка

Настоящая программа по физической культуре разработана в соответствии с Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта (2004 года с изменениями и дополнениями), письмом департамента общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации «О примерной основной образовательной программе основного общего образования» от 01.11.2011 г. № 03-766, на основании авторской программы для общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 5-9 классы, автор: А.П. Матвеев. (Программа имеет гриф «Допущено Министерством образования Российской Федерации»).

Общая характеристика учебного предмета

Цели и задачи курса

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих задач:

- 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, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- приобретение навыков и умений в физкультурно - оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в основной школе выделяется 522 ч, из них в 5-8 классах по 105 ч (3 ч в неделю, 35 учебных недель в каждом классе), в 9 классе 102 ч (3 ч в неделю, 34 учебные недели).

Данная программа адаптирована к условиям школьного процесса и соответствует материальной базе. В программе произведено перераспределение часов:

- из-за отсутствия лыжного комплекта, часы для прохождения программного материала «Лыжные гонки» распределены на проходжение материала раздела «Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью» (спортивные игры, легкая атлетика).
- в программном материале «Гимнастика» из-за отсутствия оборудования удалены упражнения на бревне, разноуровневых брусьях, канате. Данные часы распределены на проходжение материала раздела «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью».

Система УМК состоит из завершенной предметной линии учебников, которые включены в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования (приказ Минобрнауки России от 31 марта 2014г. N 253): Физическая культура 8-9 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений, автор: А.П. Матвеев

Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен:

Знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики 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 (комбинации), технические действия спортивных игр;
- 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 физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

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

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Содержание основного общего образования по учебному предмету

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности. Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утрення зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).

Правила ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью. Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).

Оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта)

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью. Акробатические упражнения и комбинации - девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180°; стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180°, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическая перекладина (высокая) - юноши: из размахивания подъем разгибом (из вися, подъем силой), в упоре перемахом левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись. Гимнастические брусья (параллельные) - юноши: наскок в упор, хождение на руках и размахивания в упоре, соскок (махом вперед) углом с опорой о жердь; наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок махом назад с опорой о жердь; махи в упоре на руках с разведением ног над жердями;

Легкая атлетика. Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).

Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

Спортивные игры. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Развитие физических качеств. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий;

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Способы спортивно-оздоровительной деятельности. Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта).

Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).

Тематическое планирование

№ раздела по п/п	Название темы раздела	Количество часов, отводимых на их изучение
1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	103
	Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.	18
	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	67
	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	18
2.	Спортивно-оздоровительная деятельность	405
	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	18

	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	369
	Способы спортивно-оздоровительной деятельности	18
	Резерв	14
3.	Всего	522

Рассмотрено на заседании ШМО МБОУ «СОШ № 16» «28» августа 2017 г.	«Согласовано» Зам.директора по УВР МБОУ «СОШ № 16» _____/_____/_____ «29» августа 2017 г.	«Утверждаю» Директор МБОУ «СОШ № 16» _____/Л.Н.Ахтырченко/ Приказ № _____ -од от «30» августа 2017 г.
---	---	---

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

8 КЛАСС

	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения		Примечание Причина корректировки
			план	факт	
1.	Инструктаж по технике безопасности. Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	4.09-9.09		
2.	Легкая атлетика. Бег с ускорением до 70-80 м. Комплекс ГТО: цели, задачи, значение.	1	4.09-9.09		
3.	Легкая атлетика. Бег 60 м. Виды испытаний 4 ступени комплекса ГТО.	1	4.09-9.09		
4.	Легкая атлетика. Контроль над уровнем развития скорости-бег 60 м.	1	11.09-16.09		
5.	Легкая атлетика. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	1	11.09-16.09		
6.	Легкая атлетика. Совершенствование техники эстафетного бега.	1	11.09-16.09		
7.	Легкая атлетика. Техника безопасности. Метание мяча.	1	18.09-23.09		
8.	Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовых возможностей. Метание мяча. Челночный бег.	1	18.09-23.09		
9.	Легкая атлетика. Контроль техники метания мяча с разбега. Челночный бег.	1	18.09-23.09		
10.	Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину.	1	25.09-30.09		
11.	Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину.	1	25.09-30.09		
12.	Легкая атлетика. Контроль техники прыжка в длину.	1	25.09-30.09		
13.	Кроссовая подготовка. Обучение техники длительного бега. Круговая тренировка.	1	2.10-7.10		
14.	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	1	2.10-7.10		
15.	Кроссовая подготовка. Совершенствование бега по пересеченной местности.	1	2.10-7.10		
16.	Кроссовая подготовка. Бег 1500 м.- (девочки), 2000 м-(мальчики).	1	9.10-14.10		
17.	Основные направления развития физкультуры в обществе. Спортивные игры.	1	9.10-14.10		
18.	Техника безопасности. Волейбол. Стойки, перемещения.	1	9.10-14.10		

19.	Волейбол. Стойка и перемещения игрока.	1	16.10-21.10		
20.	Волейбол. Комбинации из разученных перемещений.	1	16.10-21.10		
21.	Волейбол. Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах.	1	16.10-21.10		
22.	Волейбол. Верхняя передача в парах через сетку.	1	23.10-28.10		
23.	Волейбол. Верхняя передача в парах через сетку. Нижняя прямая подача.	1	23.10-28.10		
24.	Волейбол. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1	23.10-28.10		
25.	Волейбол. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1	6.11-11.11		
26.	Техника безопасности. Волейбол. Техника нападающего удара.	1	6.11-11.11		
27.	Волейбол. Комбинации из разученных перемещений. Нападающий удар.	1	6.11-11.11		
28.	Волейбол. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Тактика свободного нападения.	1	13.11-18.11		
29.	Волейбол. Техника приема и передачи мяча- контроль .	1	13.11-18.11		
30.	Прием мяча отраженного сеткой. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков.	1	13.11-18.11		
31.	Волейбол. Взаимодействие игроков в тройках.	1	20.11-25.11		
32.	Волейбол. Взаимодействие игроков в тройках.	1	20.11-25.11		
33.	Волейбол. Техничко-тактические действия в учебной игре.	1	20.11-25.11		
34.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Эстафеты.	1	27.11-2.12		
35.	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Комплексы гимнастических упражнений на развитие основных групп мышц.	1	27.11-2.12		
36.	Гимнастика. Строевые приемы в движении. Акробатические упражнения.	1	27.11-2.12		
37.	Гимнастика. Акробатическое соединение-кувырок вперед, стойка на лопатках.	1	4.12-9.12		
38.	Гимнастика. Акробатическое соединение из основных элементов. Лазание по гимнастической лестнице.	1	4.12-9.12		
39.	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Акробатическая комбинация- контроль .	1	4.12-9.12		
40.	Гимнастика. Висы и упоры. Упражнения в равновесии (д). упражнения на брусьях (ю).	1	11.12-16.12		
41.	Гимнастика. Висы и упоры. Подтягивание на перекладине.	1	11.12-16.12		
42.	Гимнастика. Подтягивание из вися (ю), на низкой перекладине (д)- контроль .	1	11.12-16.12		

43.	Прикладные упражнения. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1	18.12-23.12		
44.	Прикладные упражнения. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1	18.12-23.12		
45.	Гимнастика. Упражнения для развития гибкости.	1	18.12-23.12		
46.	Гимнастика. Контроль развития гибкости-наклон вперед из положения стоя.	1	25.12-30.12		
47.	Техника безопасности на уроках физкультуры. Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств.	1	25.12-30.12		
48.	Скоростно-силовые качества. Прыжки через скакалку за 1 мин.- контроль . Челночный бег.	1	25.12-30.12		
49.	Скоростно-силовые качества. Круговая тренировка.	1	15.01-20.01		
50.	Скоростно-силовые качества. Круговая тренировка.	1	15.01-20.01		
51.	Развитие силовых качеств. Подъем туловища из положения лежа- контроль .	1	15.01-20.01		
52.	Развитие силы. Бросок набивного мяча.	1	22.01-27.01		
53.	Техника безопасности. Баскетбол . Повторение ранее изученных элементов.	1	22.01-27.01		
54.	Баскетбол. Правила игры. Перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение.	1	22.01-27.01		
55.	Баскетбол. Передвижения, передачи, броски.	1	29.01-3.02		
56.	Баскетбол. Круговая тренировка. Учебная игра.	1	29.01-3.02		
57.	Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	1	29.01-3.02		
58.	Баскетбол. Техника индивидуальных действий в защите и в нападении.	1	5.02-10.02		
59.	Баскетбол. Техника индивидуальных действий в защите и в нападении.	1	5.02-10.02		
60.	Баскетбол. Контроль техники выполнения штрафного броска.	1	5.02-10.02		
61.	Баскетбол. Тактические действия в двусторонней игре.	1	12.02-17.02		
62.	Развитие мышления, быстроты реакции в баскетболе.	1	12.02-17.02		
63.	Баскетбол. Техника броска мяча в прыжке- контроль . Броски с пассивным сопротивлением противника.	1	12.02-17.02		
64.	Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов: обводка стоек, бросок по кольцу в прыжке, ведение.	1	19.02-24.02		
65.	Баскетбол. Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом. Игра.	1	19.02-24.02		
66.	Баскетбол. Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом. Игра.	1	19.02-24.02		
67.	Баскетбол. Групповые и командные действия игроков в защите и нападении.	1	26.02-3.03		
68.	Правила планирования тренировочных	1	26.02-		

	занятий. Учебная игра.		3.03		
69.	Волейбол. Техника безопасности. Стойка и перемещения игрока.	1	26.02-3.03		
70.	Волейбол. Техника приема и передачи мяча.	1	5.03-10.03		
71.	Волейбол. Техника приема и передачи мяча.	1	5.03-10.03		
72.	Волейбол. Знакомство с техникой блокировки.	1	5.03-10.03		
73.	Волейбол. Одиночный и парный блок.	1	12.03-17.03		
74.	Волейбол. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1	12.03-17.03		
75.	Волейбол. Прием мяча отраженного сеткой. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков.	1	12.03-17.03		
76.	Волейбол. Комбинации из элементов: прием мяча, передача мяча, удар. Учебная игра.	1	19.03-24.03		
77.	Волейбол. Комбинации из элементов: прием мяча, передача мяча, удар. Учебная игра.	1	19.03-24.03		
78.	Волейбол. Учебно-тренировочная игра.	1	19.03-24.03		
79.	Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур. Учебная игра.	1	4.04-7.04		
80.	Техника безопасности. Волейбол. Командные действия в нападении.	1	4.04-7.04		
81.	Волейбол. Техника нападающего удара.	1	4.04-7.04		
82.	Волейбол. Контроль техники нападающего удара.	1	9.04-14.04		
83.	Волейбол. Групповые и командные действия игроков в защите.	1	9.04-14.04		
84.	Волейбол. Учебно-тренировочная игра.	1	9.04-14.04		
85.	Техника безопасности. Мини-футбол. Стойки игрока перемещение.	1	16.04-21.04		
86.	Мини-футбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	16.04-21.04		
87.	Мини-футбол. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости.	1	16.04-21.04		
88.	Мини-футбол. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1	23.04-28.04		
89.	Мини-футбол. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1	23.04-28.04		
90.	Кроссовая подготовка. Техника безопасности. Бег с преодолением препятствий.	1	23.04-28.04		
91.	Кроссовая подготовка. Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой.	1	30.04-5.05		

92.	Кроссовая подготовка. Равномерный бег в среднем темпе 8-10 мин. Контроль и самоконтроль.	1	30.04-5.05		
93.	Кроссовая подготовка. Контроль над уровнем развития выносливости.	1	30.04-5.05		
94.	Техника безопасности. <i>Легкая атлетика.</i> Бег с низкого старта, стартовый разбег. Бег с ускорением от 30 до 40 м.	1	7.05-12.05		
95.	Легкая атлетика. Бег с ускорением до 80 м. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	7.05-12.05		
96.	Легкая атлетика. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание мяча.	1	7.05-12.05		
97.	Легкая атлетика. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»- <i>контроль.</i>	1	14.05-19.05		
98.	Легкая атлетика. Метание теннисного мяча на дальность. С 4-5 бросковых шагов.	1	14.05-19.05		
99.	Легкая атлетика. Метание теннисного мяча- <i>контроль.</i>	1	14.05-19.05		
100.	Тестирование учащихся по определению уровня физической подготовленности	1	21.05-26.05		
101.	Легкая атлетика. Эстафетный бег.	1	21.05-26.05		
102.	Легкая атлетика. Эстафетный бег.	1	21.05-26.05		
103.	Резервное время.	1	28.05-30.05		
104.	Резервное время.	1	28.05-30.05		
105.	Резервное время.	1	28.05-30.05		