

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Бучальская средняя общеобразовательная школа

<p>Принято педагогическим советом школы</p> <p>Протокол № 8 от «28» августа 2017 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР</p> <p> Бахтина А.В. «28» августа 2017 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР</p> <p> Попова Н.С. Приказ № 1 от «01» сентября 2017 г.</p> 
--------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

в 8 классе

учителя первой квалификационной категории

Зайцева С. Н.

2017-2018 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общие положения

Программа составлена для учащихся основной и подготовительной групп здоровья.

Данная программа является рабочей.

Программа составлена на основе:

- Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» №273 ФЗ от 29.12.2012 г.;
- Образовательной программы школы;
- Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных предметов и курсов;
- Комплексной программы физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений 1-11 классов под редакцией В.И.

Ляха.

Цели и задачи

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 физических способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи физического воспитания учащихся основной школы направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных 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 приёмах 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.

Место предмета в учебном плане

Программа рассчитана на 105 часов с учётом 3-х часовых занятий в неделю. Она подкрепляется следующими учебниками: Физическая культура: Учебник для учащихся 8-9 классов под редакцией В.И. Ляха и М.В. Маслова М.: Просвещение, 2014;

Формы контроля

Основными формами контроля являются: выполнение контрольных упражнений на оценку, тесты на уровень физической подготовленности.

Критерии оценки успеваемости учащихся.

Оценивая знания учащимися теоретического материала, надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Теоретический материал:

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают ученики за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своём опыте.

Оценка «2» выставляется за плохое понимание и знание теоретического и методического материала.

С целью проверки знаний используются следующие методы: устный опрос и использование ситуаций, в которых ученики демонстрируют свои знания в конкретной деятельности.

Техника владения двигательными действиями:

Оценка «5»: двигательное действие выполнено правильно, точно, в надлежащем темпе, легко и чётко.

Оценка «4»: двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3»: двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению.

Оценка «2»: двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

Основные методы оценки техники владения двигательными действиями: методы наблюдения, вызова, упражнения и комбинированный метод.

Данные методы применяются индивидуально и фронтально, когда одновременно оцениваются большая группа или класс.

По способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

Оценка «5»: учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. Может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применять его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4»: имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3»: допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности, утренней, атлетической и ритмической гимнастики. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2»: учащийся не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

Умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оцениваются методом наблюдения, опроса, практического выполнения. Это можно осуществлять индивидуальным или фронтальным методом во время любой части урока.

По уровню физической подготовленности:

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание два показателя: 1) исходный уровень развития физических качеств ученика и 2) реальные сдвиги ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени. Оценке «5» соответствует высокий уровень физической подготовленности, оценке «4» - средний и оценке «3» - низкий. При оценке сдвигов ученика в показателях определённых качеств принимаются во внимание особенности развития отдельных из них, динамику изменения у детей определённого возраста, исходный уровень у конкретного ученика.

Используются современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корректирующих и коррекционных упражнений;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
- информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.).

Используются следующие формы организации деятельности учащихся: групповая работа, в парах, индивидуально.

Содержание программы

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1—2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств.

Легкая атлетика

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

Спортивные игры

С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, ручной мяч, волейбол или футбол. При наличии в школе, регионе определенных традиций и соответствующих условий вместо указанных спортивных игр в содержание программного материала можно включать любую другую спортивную игру (хоккей с мячом, с шайбой, на траве, бадминтон, теннис и др.).

Гимнастика с элементами акробатики

Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 1—4 классах, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками,

обручами, скакалками), акробатические упражнения, упорные прыжки, упражнения в висах в упорах на различных гимнастических снарядах.

Начиная с 5 класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Для повышения интереса детей к занятиям, содействия эстетическому воспитанию большое значение приобретает музыкальное сопровождение занятий.

Лыжная подготовка

В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2—3 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит учащихся к сдаче контрольных нормативов.

Такие разделы программы как плавание и элементы единоборств не включены в данное содержание программы, т.к. нет необходимых специалистов и условий для проведения таких занятий. Часы, отведенные на изучение данных разделов распределены на другие разделы программы.

Распределение учебного материала

№ п/п	Учебный материал	Количество часов (уроков)
		Класс
		8
1	Основы знаний	В процессе урока
2	Лёгкая атлетика	30
3	Волейбол	31
4	Баскетбол	10
5	Гимнастика	11
6	Лыжная подготовка	20
7	Резерв	3
<i>ИТОГО:</i>		105

Календарно - тематическое планирование по физической культуре для учащихся 8 классов - 3 часа в неделю.

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол — во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
									план	факт
1.	1 четверть. Основы знаний	Инструктаж по охране труда. Инструкция т/б № 46	1	вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. (Цель и задачи основных направлений физической культуры в обществе. Цель и задачи подготовки к трудовой и военной деятельности средствами физической культуры).	Знать требования инструкций. Устный опрос				
2-3	<i>Легкая атлетика</i> Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. ГТО - Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». ГТО – прошлое и настоящее. Задачи и цели комплекса ГТО. Нормативы ГТО – как правильно выполнять. Подготовка к сдаче нормативов.	8	обучение	(Пер. Режимы нагрузок в условиях нашей местности). Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 - 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15-20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 - 30 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Знать, когда и зачем разработан и внедрён комплекс ГТО. Ориентироваться в нормативах ГТО. Уметь организовать самостоятельные занятия по тренировке в тестовых упражнениях. Соблюдать ТБ при занятиях физкультурой.	текущий			
4-5		Низкий старт.		обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5-6x30 метров. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5-6 раз).	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий			
6-7		Финальное усилие. Эстафетный бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. ГТО – бег на 60 м. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	текущий			
8.		Развитие скоростных способностей.		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 - 60 метров. Бег 60 метров - на результат.	Тестирование бега на 60 м.	текущий			
9.		Развитие скоростной выносливости		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторнопробегание отрезков 2-4 x 100 - 150 метров. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий			

10.	Метание	Развитие скоростно силовых способностей.	3	комплексный	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши - до 3 кг, девушки - до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши - до 18 метров, девушки - до 12 - 14 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. Тестирование метания набивного мяча 2 кг, 1 кг.	текущий			
11.		Метание мяча на дальность.		комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег - на результат. Метание теннисного мяча с 4 - 5 шагов разбега на дальность. ГТО – метание мяча 150 г.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	текущий			
12.		Метание мяча на дальность.		совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 — 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать технику в целом. Тестирование метания мяча 150 гр. на дальность.				
13-14	Прыжки	Развитие силовых и координационных способностей.	4	совершенствование	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места - на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. Тестирование прыжка в длину с места	текущий			
15.		Прыжок в длину с разбега.		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. ГТО - Прыжки в длину с 5 - 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут - на результат.	Тестирование 6 минутного бега.	текущий			
16.		Прыжок в длину с разбега.		совершенствование	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 — 13 шагов разбега - на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. Тестирование прыжка в длину с разбега.	текущий			
17-18.	Длительный бег	Развитие выносливости.	11	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 - 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.	Корректировка техники бега				

19-20		Развитие силовой выносливости		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров - на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.	текущий			
21-22		Преодоление горизонтальных препятствий		обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий			
23 -24		Переменный бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег - 10 - 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий			
25.		Гладкий бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров - юноши, 1500 м - девушки.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	текущий			
26 -27		Кроссовая подготовка		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут - юноши, до 15 минут - девушки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий			
28.	Пчетверть Гимнастика	Основы знаний. Инструкция т/б № 44, 47, 48	15	комплексный	(Физические качества. Изучение учебной и специальной литературы). Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением - с гантелями.	Фронтальный опрос	текущий			
29-33		Акробатические упражнения		комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Мальчики - кувырок вперед, назад, стойка на голове, длинный кувырок. Девочки - мост, кувырок вперед, назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: мальчики - высокая перекладина, девочки - низкая перекладина.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход.	текущий			
3*4-36		Развитие гибкости		совершенствование	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. ГТО – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча 2 кг.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	текущий			
37-38		Упражнения в		комплексный	ОРУ комплекс с	Корректировка	текущий			

		висах.			гимнастическими палками. ГТО - Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики), подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (девочки), сгибание и разгибание в упоре лёжа на полу. Вис лёжа на н.ж., сед боком на н.ж., соскок. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: мальчики - высокая перекладина, девочки - низкая перекладина - на результат.	техники выполнения упражнений. Тестирование подтягивания.				
39-40		Развитие силовых способностей		комплексный	(Рег.Основные разделы дневника самонаблюдения). ОРУ на осанку Подтягивание из вися (мальчики), из вися лёжа (девочки). Метание набивного мяча из различных положений. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке.	Корректировка техники выполнения упражнений. Тестирование упражнений на брюшной пресс.	текущий			
41.		Развитие координационных способностей		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой.	Тестирование прыжков со скакалкой	текущий			
42.		Развитие скоростно силовых способностей		комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из различных положений. ГТО - сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту. Опорный прыжок: мальчики (козёл в длину) - прыжок согнув ноги, Девочки (конь в ширину) - прыжок боком с поворотом на 90°	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная. Тестирование сгибания разгибания рук в упоре.	текущий			
43-44	Баскетбол	Бросок мяча	6	комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием. То же броски двумя руками. Учебная игра		текущий			
45-46		Бросок мяча в			ОРУ в движении. Специальные	Корректировка				

		движении.		комплексный	беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из - под щита. Учебная игра	техники ведения мяча.	текущий			
47-48		Штрафной бросок.		обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из - под щита. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	текущий			
49-51	III четверть <i>Лыжная подготовка</i>	Основы знаний. Инструкция т/б №45	21	комплексный	(Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей). ОРУ. Попеременный двухшажный ход.	Фронтальный опрос	текущий			
52-54		Техника лыжных ходов. Развитие выносливости.		совершенствование	ОРУ. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3 км.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход.	текущий			
55-57		Техника лыжных ходов.		комплексный	ОРУ. Попеременный двухшажный ход - зачёт. Одновременный одношажный ход.	Уметь демонстрировать технику лыжных ходов.	текущий			
58-60		Техника лыжных ходов. Развитие выносливости.		комплексный	(Пер. Проведение спортивно-массовых мероприятий в местных условиях). ОРУ. Одновременный одношажный ход - зачёт. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход. ГТО – бег на лыжах 3 км (девушки), 5 км (юноши)	Корректировка техники выполнения упражнений. Уметь демонстрировать технику лыжных ходов.	текущий			
61-63		Техника лыжных ходов. Развитие выносливости.		комплексный	(Пер. Основные тенденции развития физической культуры и спорта в Кимовском районе). ОРУ. Одновременный бесшажный ход - зачёт. Коньковый ход. Прохождение дистанции 3 км.	Корректировка техники выполнения упражнений. Уметь демонстрировать технику лыжных ходов.	текущий			
64-66		Техника лыжных ходов. Развитие выносливости.		комплексный	ОРУ. Коньковый ход - зачёт	Уметь демонстрировать технику лыжных ходов.	текущий			
67-69		Развитие выносливости.		комплексный	ОРУ. Прохождение дистанции 3 км - на результат.	Тестирование бега на лыжах 3 км.	текущий			
70-71	<i>Волейбол</i>	Прием мяча после подачи	9	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			

					элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально - верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Дозировка индивидуальная				
72-73		Подача мяча.		комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча из - за лицевое линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5-7 метров.. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий			
74-75		Нападающий удар (н/у).		совершенствование	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Анализ техники, имитация н/у. Подводящие и подготовительные упражнения. Н/у по неподвижному мячу. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику.	текущий			
76-77		Развитие координационных способностей.		комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			
78.		Тактика игры.		комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			
9-80	IV четверть Легкая атлетика Длительный бег	Преодоление горизонтальных препятствий	10	обучение	Инструктаж по ТБ по л/а. (Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок). Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий			

				горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.					
81 -82		Развитие силовой выносливости.		комплексный	(Рег.Ведущие спортсмены Кимовского района). ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 - 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.	Корректировка техники бега			
83-84		Переменный бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег - 10 - 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		
85.		Кроссовая подготовка		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут - юноши, до 15 минут - девушки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		
86 -87		Развитие силовой выносливости		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров - на результат.	Тестирование бега на 1000 м.	текущий		
88.		Гладкий бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров -юноши, 1500м- девушки. Спортивные игры.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	текущий		
89-90	Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	8	обучение	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 - 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15-20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 - 30 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий		
91 -92		Низкий старт.		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 - 6 x 30 метров. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5 - 6 раз).	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий		
93 -94		Финальное усилие.		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые	Уметь демонстрировать	текущий		

		Эстафетный бег			упражнения. Бег с ускорением 2 - 3 x 30 - 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	финальное усилие в эстафетном беге.				
95		Развитие скоростных способностей.		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 - 2 x 30 - 60 метров. Низкий старт - бег 60 метров - на результат.	Тестирование бега 60 м.	текущий			
96		Развитие скоростной выносливости		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторнопробегание отрезков 2-4 x 100 - 150 метров. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий			
97-98	Метание	Развитие скоростно-силовых качеств.	4	комплексный	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши - до 3 кг, девушки - до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши - до 18 метров, девушки - до 12 - 14 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий			
99		Метание мяча на дальность.		комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 400 - на результат. Метание теннисного мяча с 4 - 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие. Тестирование бега на 400 м.	текущий			
100		Метание мяча на дальность.		совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 - 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать технику в целом. Тестирование метания мяча 150 гр. на дальность.	текущий			
101	Прыжки	Развитие силовых и координационных способностей.	2	комплексный	Комплекс с набивными мячами (до 2 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут - на результат.	Тестирование 6 минутного бега	текущий			
102		Прыжок в длину с разбега.		совершенствование	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 — 13 шагов разбега - на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. Тестирование прыжка в длину с разбега.	текущий			

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате изучения курса «Физическая культура» в основной школе учащиеся должны:

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 решение 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, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные способности 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 инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м с низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин – мальчики, до 15 мин – девочки; с 9-13 шагов разбега совершать прыжок в длину.

В метаниях на дальность: метать мяч 150 г с места и с разбега (10-12 шагов).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять упражнения на перекладине; опорные прыжки через козла; выполнять акробатическую комбинацию.

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр.

Физическая подготовленность: должна соответствовать среднему уровню.

Знать:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.
- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, характеристика их оздоровительной и развивающей эффективности;
- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Уметь выполнять:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по виду спорта;

☑ выполнять тестовые нормативы всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействия физических упражнений.

Двигательные умения, навыки и способности

В метаниях на дальность: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи) с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

Физическая подготовленность: соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществить коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Уровень физической подготовленности учащихся

№ п / п	Физические способности	КУ	Класс	Оценка					
				Мальчики			Девочки		
				«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Скорость	Бег 30 м, с	8	4,7	5,5	5,8	4,9	5,9	6,1
2	Координация	Челночный бег 3x10 м, с	8	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	9,9

3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	8	210	180	160	200	160	145
4	Выносливость	6-ти минутный бег, м	8	1450	1200	1050	1250	1000	850
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	8	11	7	3	20	12	7
6	Сила	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики); на низкой перекладине (девочки)	8	9	6	2	17	13	5

Литература и средства обучения

Литература для учителя:

1. Физическая культура: Учебник для учащихся 8-9 классов под редакцией В.И. Ляха и М.В. Маслова М.: Просвещение, 2014;
2. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова Оценка качества подготовки выпускников по физической культуре. М. ДРОФА 2010 г.
3. Э. Найминова Книга для учителя «Физкультура» Методика преподавания. Спортивные игры. Ростов-на-Дону, «Феникс», 2003 г.
4. В.И. Ковалько Поурочные разработки по физической культуре: 5-9 классы. – М.: ВАКО, 2009 г.
5. Методический журнал «Физическая культура в школе»

ЭОР:

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com Сеть творческих учителей, сообщество учителей физической культуры.

<http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура> Открытый класс, физическая культура.

<http://pedsovet.su/load/98> Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура.

<http://www.uchportal.ru> Учительский портал

<http://www.zavuch.info/metodichka/advanced-search-results/26965> Завуч.инфо. Физическая культура и здоровье человека.

<http://www.k-uroky.ru/load/153> К уроку, физическая культура.

Литература для учащихся

1. Физическая культура: Учебник для учащихся 8-9 классов под редакцией В.И. Ляха и М.В. Маслова М.: Просвещение, 2014;
2. Физическая культура: Учебник для учащихся 8-9 классов под редакцией В.И. Ляха и М.В. Маслова М.: Просвещение, 2012; (в электронном виде)

ЭОР:

<http://eor-np.ru/>