

Муниципальное образование – городской округ
город Рязань Рязанской области
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Рязани «Лицей №4»

«РАССМОТРЕНО»
на заседании
методического объединения
учителей-предметников
Протокол № 4
от 10 июня 2020 г.

«СОГЛАСОВАНО»
заместитель директор
по методической работе
Лопова Л.В. Попова
Протокол № 4
от 15 июня 2020 года

«УТВЕРЖДАЮ»
директор MAOY
Рязани «Лицей №4»
Н.И. Ширенина
Приказ № 102-Д
от 26.06.2020 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Уровень образования:
основное общее образование:

8А, 8Б

Учитель: Шабунин С. Н.
Учитель высшей квалификационной категории

Количество часов: 70

2020-2021 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Содержание учебного предмета

Рабочая программа по **физической культуре для 8 классов** составлена на основании Федерального компонента государственных образовательных стандартов основного общего образования, программы общеобразовательных учреждений Физическая культура. Основная школа, 5-11 классы. М. Просвещение 2008г., под общей редакцией А.П. Матвеева. Программа составлена в соответствии с требованиями Закона «Об образовании», Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказами Минобрнауки России и Минобрнауки России, утверждающим ГОС. Данная учебная программа конкретизирует содержание предметных тем Государственного образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения разделов физической культуры в 9 классах с учетом межпредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* учащихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие

Задачи:

- укреплять здоровье, развивать основные физические качества и повышать функциональные возможности организма;
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- осваивать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитывать положительные качества личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования учащихся в области физической культуры, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на: реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка, бассейн, лыжная база), региональными климатическими условиями.

Соблюдение дидактических правил *от известного к неизвестному* и *от простого к сложному*, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

Расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования учащимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

При сохранении определенной традиционности в изложении практического материала школьных программ по видам спорта в настоящей программе жизненно важные навыки и умения распределяются по соответствующим тематическим разделам программы: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжные гонки».

Формы организации образовательного процесса в школе характеризуются разнообразными уроками физической культуры, физкультурно-оздоровительными мероприятиями в течение учебного дня и самостоятельными занятиями физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется подразделять уроки на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Развитию самостоятельности в среднем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные учащимися на уроках физической культуры.

Программа рассчитана на 68 часов в год, 2 часа в неделю.

№ п\п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	50
1.1	Основные знания по физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	12
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	10
1.4	Лыжная подготовка	10
1.5	Легкая атлетика	18
2	Вариативная часть	18
2.1	Баскетбол	18
	Итого	68

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

1.2 Социально-психологические основы.

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроль за функциональным состоянием организма.

1.3. Культурно-исторические основы.

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Физическая культура и её значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям.

1.4. Приёмы закаливания.

Воздушные ванны (тёплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

1.5. Спортивные игры

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

1.7. Легкоатлетические упражнения

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении и занятий. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе.

1.8. Лыжная подготовка.

Терминология в лыжах. Правила и организация проведения соревнований по лыжам. Техника безопасности при проведении и занятий. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе.

Рабочий план составлен с учетом нормативных документов:

1. Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 №80-ФЗ.2
2. Национальная доктрина образования РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751.
3. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжения Правительства РФ от 30.08.2002 г. №1507-р.
4. Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.02.1998г. №322
5. О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях РФ. Письмо МО РФ от 23.03.2002г. №30-51-197/20.

Нормативные документы

Основопологающими документами, определяющими стратегические направления модернизации образования по физической культуре являются:

- Закон «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 г. №273)
- Федеральный компонент государственного образовательного стандарта общего образования по физической культуре. Начальное общее образование. Основное общее образование. Среднее (полное) общее образование;

С целью улучшения организации и проведения учебно- воспитательного процесса по физической культуре, кроме перечисленных документов, следует руководствоваться следующими **письмами Министерства РФ:**

- О преподавании физической культуры в 2009-2010 учебном году в общеобразовательных учреждениях Московской области (от 20 ноября 2009 г. № 9139-050/07);
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях РФ (от 12 августа 2002 г. № 13-51-99-14);
- О повышении роли физической культуры и спорта в образовательных учреждениях (от 26 марта 2002г. 330-51-197/20);
- Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой (от 31.10.2003 №13-51-263/13);
- Физическая культура. Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений 1-11кл. /авт. А.П.Матвеев, Т.В.Петрова, Л.В.Каверина – 5-е изд. стереотип. – М.: Дрофа,2010.

- Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья (методические рекомендации Министерства образования и науки РФ в НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГБУ «Научный центр здоровья детей» Российской Академии медицинских наук, Москва 2012г.)
- О введении безотметочного обучения по физической культуре, изобразительному искусству, музыке (от 03.10.2003 №13-51-237/13)

Возможные формы контроля занятий обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе в общеобразовательных учреждениях:

1. собеседование по теоретическим вопросам;
2. устное сообщение по теоретическим вопросам;
3. реферат, как правило, на тему по профилю заболевания;
4. практическое выполнение лечебных упражнений про профилю заболевания.

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе. Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Базовые понятия физической культуры. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Физическая культура человека. Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака). Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).

Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики (16 ч). Акробатическая комбинация (*юноши*): из основной стойки кувырок

вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Упражнения на гимнастическом бревне (*девушки*): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на перекладине (*юноши*): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*юноши*); из вися присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*).

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета "Физическая культура" 9 класс, учащиеся должны:

1. *Знать и иметь представления:*

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- Формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- Требования безопасности на занятиях физической культурой;
- Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

2. *Уметь:*

- Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- Выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
- Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- Выполнять приемы самообороны, страховки и само страховки;
- Выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
 - Выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта;
- Осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- Проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
- Выполнять простейшие приемы самомассажа;
- Оказывать первую медицинскую помощь при травмах.

3. *Демонстрировать уровень физической подготовленности:*

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
скоростные	Бег 60 с высокого старта с опорой на одну руку, с.	9,2	10,2
силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	--
	Поднимание туловища, лёжа на спине, руки за голову, количество раз	--	18
выносливости	Бег 2000 м, мин	8,50	10,20
координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Контрольное упражнение	мальчики			девочки		
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
Челночный бег 4*9м	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
Бег 30 метров	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
Бег 60 метров	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
Бег 1000 метров	3:50	4:20	4:50	4:20	4:50	5:15
Бег 2000 метров	9:00	9:45	10:30	10:50	12:30	13:20
Прыжки в длину с места	190	180	165	175	165	156
Подтягивание на высокой перекладине	10	8	5	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	25	20	15	19	13	9
Наклон вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	48	43	38	38	33	25
Бег на лыжах 3 км	16:00	17:00	18:00	19:30	20:30	22:30
Бег на лыжах 5 км	без учета времени			-	-	-
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	56	54	52	62	60	58

Аттестация учащихся планируется по четвертям с учётом результатов текущих оценок и результатов тестирования по каждому разделу программы.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Тематическое планирование

№	Тема урока	Количество часов на тему	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
Легкая атлетика			
1.	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Инструктаж по охране труда на рабочем месте. Низкий старт.(30-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции(70-80м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. Передача эстафетной палочки. Финиширование. Бег на результат 60м.
2.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча	3	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Фаза полёта. Приземление. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования скоростно-силовых качеств
3.	Бег по пересеченной местности	2	Бег 1500м (д)- 2000м(м).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра футбол
Баскетбол			
4.	Баскетбол	8	Инструктаж по охране труда на рабочем месте. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок 2 руками от головы с места. Передачи мяча 2 руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. . Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. Развитие координационных способностей. Бросок 1 рукой от плеча с места. Передачи мяча 2 руками от груди в движении парами с сопротивлением.
Гимнастика			
5.	Висы. Строевые упражнения	3	Инструктаж по охране труда на рабочем месте. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъём переворотом в упор толчком 2 руками (м). Махом 1 ногой толчком другой подъём переворотом (д). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.
6.	Опорный прыжок. Строевые упражнения	3	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги»(м). прыжок боком с поворотом на 90*. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. ОРУ с предметами. Эстафеты.
7.	Акробатика	4	Кувырок назад, стойка ноги врозь, длинный кувырок. Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма. Лазание по канату в два-три приёма. ОРУ в движении. ОРУ с мячом.
Баскетбол			

8.	Баскетбол	4	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок 1 рукой от плеча с места. Передача в движении в тройках с сопротивлением. Передача 1 рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания(2*2, 3*3, 4*4). Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении. Учебная игра
Лыжная подготовка			
9.	Лыжная подготовка	10	Инструктаж по охране труда на рабочем месте. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Ходьба в медленном темпе. Одновременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Поворот «плугом». Коньковый ход. Ходьба на лыжах до 4 км. Лыжные гонки. Эстафеты на лыжах.
Волейбол			
10.	Волейбол	12	Инструктаж по охране труда на рабочем месте. Стойки и перемещения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах, во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нападающий удар после передачи. Передача мяча в тройках после перемещения.
Баскетбол			
11.	Баскетбол	6	Инструктаж по охране труда на рабочем месте. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2*1, 3*2, 4*4). Учебная игра. Взаимодействие 2 игроков через заслон.
Легкая атлетика			
12.	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	3	Инструктаж по охране труда на рабочем месте. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. Метание 150 гр., мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.
13.	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Низкий старт (до 30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Финиширование. Бег на результат 60м.
14.	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	2	Бег. Преодоление горизонтальных препятствий. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра футбол. Бег 3км.
15.	Резервные уроки	2	
16.	Всего по программе	68 часов	
17.	Всего по учебному плану	70 часов	