

КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ КАНЕВСКОЙ РАЙОН СТАНИЦА НОВОМИНСКАЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 34
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КАНЕВСКОЙ РАЙОН

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
от 31 августа 2016 года протокол №1

Председатель педсовета

Б.И. Чернобай



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по

ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Уровень образования (класс) основное общее 8-9 класс

Количество часов 204

Учитель Мартынович Сергей Георгиевич

Рабочая программа составлена в соответствии с примерной программой по предмету Физическая культура. 5-9 классы М.: Просвещение, 2012 год, соответствующей ФКГОС-2004.; с авторской комплексной программой Физического воспитания учащихся, 1-11 классы, В.И. Ляха, А.А. Зданевича, Москва, «Просвещение», 2012 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для учащихся 5-9 классов составлена в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);
- с примерной программой по предмету Физическая культура. 5-9 классы М.: Просвещение, 2012 год, соответствующей ФКГОС-2004. (Стандарты второго поколения);
- с авторской комплексной программой Физического воспитания учащихся, 1-11 классы, В.И. Ляха, А.А. Зданевича, Москва, «Просвещение», 2012 г.

Рабочая программа конкретизирует содержание блоков образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по крупным разделам курса и последовательность их изучения.

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре. Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». 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. В 7-9 классах единоборства заменяются разделами легкой атлетики и кроссовой подготовки. Для прохождения теоретических сведений можно выделить время как в процессе урока, так и один час урочного времени в каждой четверти. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

Цель учебного предмета «Физическая культура» - 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* школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта ;
- освоение знаний 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;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

2. Общая характеристика учебного предмета

Ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «Физическая культура» в своем предметном содержании направлен на:

- реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию *принципа достаточности и сообразности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- 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 школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
- Приказ Минобрнауки от 23 июня 2015г. № 609 (Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО).

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;
- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

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 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;

Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончанию изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и конце учебного года учащиеся сдают шесть зачетных упражнений (тесты) для определения уровня физического развития и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики. Кроме зачетов по уровню физического развития, в каждой четверти принимаются контрольные упражнения по пройденным разделам программы.

3. Место предмета в учебном плане

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ учебный предмет «Физическая культура» является обязательным в основной школе и на его преподавание выделяется 510 ч, по 102 ч в 5,6,7,8,9 классах (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Примерное распределение программного материала

№п/п	Разделы программы	Рабочая программа				
		Классы				
		5	6	7	8	9
I	Знания о физической культуре	В процессе урока				
II	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Самостоятельная деятельность				
III	Физическое совершенствование					
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В режиме дня и в процессе урока				
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность Базовая часть					
3.2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	18	18	18	18
3.2.2	Легкая атлетика	21	21	21	21	21
3.2.3	Кроссовая подготовка	18	18	18	18	18
3.2.4	Спортивные игры - Волейбол	18	18	18	18	18
3.3	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) Вариативная часть					
3.3.1	Баскетбол	10	10	10	10	10
3.3.2	Гандбол	8	8	8	8	8
3.3.3	Футбол	8	9	9	9	9
Всего:		102ч	102ч	102ч	102ч	102ч
Итого:		510 ч				

4. Содержания программного материала по разделам

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»*

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом скамейке (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

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

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Гандбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол, футбол, гандбол, волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

5. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

Программный материал по спортивным играм

Баскетбол

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

VIII-IX классы. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совершенствование).

Освоение ловли и передач мяча.

VIII-IX классы. Совершенствование в освоенных упражнениях. Освоение техники ведения мяча.

VIII-IX классы. Совершенствование в освоенных упражнениях.

Овладение техникой бросков мяча.

VIII-IX классы. Совершенствование в освоенных упражнениях. Броски одной и двумя руками в прыжке.

Освоение индивидуальной техники защиты.

VIII-IX классы. Совершенствование в освоенных упражнениях. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

VIII-IX классы. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.

VIII-IX классы. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

VIII класс. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 в одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Совершенствование уже освоенного. IX класс.

Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Совершенствование уже освоенного.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

VIII-IX классы. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Совершенствование уже освоенного.

Волейбол

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

VIII-IX классы. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Освоение техники приема и передач мяча.

VIII класс. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

IX класс. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

VIII-IX классы. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Освоение техники нижней прямой подачи.

VIII класс. Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи.

IX класс. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Освоение техники прямого нападающего удара.

VIII класс. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

IX класс. Прямой нападающий удар при встречных передачах.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. V—IX классы. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

VIII-IX классы. Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

VIII класс. То же, но позиционное нападение с изменением позиций игроков. IX класс. Совершенствование в освоенных элементах игры. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

Футбол.

История футбола.

Основные правила игры в футбол.

Основные приёмы игры в футбол.

Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.

Правила техники безопасности

V класс:

Стойки игрока.

Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

8—9 классы

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек

V класс:

Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой

8—9 классы

Совершенствование техники ведения мяча

8—9 классы

Совершенствование техники ударов по воротам

V класс:

Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

8класс

Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

9класс

Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.

8—9 классы

Совершенствование техники владения мячом

V — VI классы:

Тактика свободного нападения.

Позиционные нападения без изменения позиций игроков.

Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота

VIII-IX класс:

Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики

8—9 классы

Совершенствование техники перемещений, владения мячом

8—9 классы

Совершенствование тактики игры

8—9 классы

Дальнейшее развитие психомоторных способностей

Гандбол.

История гандбола.

Основные правила игры в гандбол.

Основные приёмы игры в гандбол.

Подвижные игры для освоения передвижения и остановок

Правила техники безопасности

V класс:

Стойки игрока.

Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд.

Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

8—9 классы

Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек

8—9 классы

Совершенствование техники движений

8—9 классы

Совершенствование техники ловли и передач мяча

8класс

Совершенствование техники бросков мяча.

Семиметровый штрафной бросок.

9класс

Совершенствование техники бросков мяча

Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища

V -6 классы:

Вырывание и выбивание мяча.

Блокирование броска

8—9 классы

Совершенствование индивидуальной техники защиты

8класс

Совершенствование тактики игры. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон».

9класс

Совершенствование тактики игры. Взаимодействие вратаря с защитником.

Взаимодействие трёх игроков

Нападение быстрым прорывом (2:1). Дальнейшее закрепление техники

8—9 классы

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей

8класс

Игра по упрощённым правилам гандбола. Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей.

9класс

Игра по упрощённым правилам гандбола.

Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей

Знания о физической культуре.

VIII-IX классы. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите, соблюдение основных правил игры). Правила техники безопасности.

Самостоятельные занятия.

VIII-IX классы. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Овладение организаторскими способностями.

VIII-IX классы. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемых игр, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Развитие координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму.

VIII-IX классы. Упражнения по овладению и совершенствованию техникой перемещения и владения мячом; бег с изменением направления, скорости; челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции; прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

Развитие выносливости.

VIII-IX классы. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 12 до 20 мин.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

VIII-IX классы. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений; ведение мяча в высокой, средней и низкой стойках с максимальной частотой в течение 7-10 сек.; подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Освоение строевых упражнений.

VIII класс. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

IX класс. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.

VIII-IX классы. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах (обучение и совершенствование).

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.

VIII-IX классы. То же, но мальчики — с гантелями (3-5 кг), тренажерами, эспандерами, девочки — с тренажерами.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

VIII класс. Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой ногой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди, сед боком на нижней жерди, соскок.

IX класс. Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Девочки: из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой стопами в верхнюю переворот в упор на нижнюю жердь.

Освоение опорных прыжков.

VIII класс. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).

IX класс. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Освоение акробатических упражнений.

VIII класс. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок, стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

IX класс. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед.

Развитие координационных способностей.

VIII-IX классы. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря (обучение и совершенствование).

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

VIII-IX классы. Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами (обучение и совершенствование).

Развитие скоростно-силовых способностей.

VIII-IX классы. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча (обучение и совершенствование).

Развитие гибкости.

VIII-IX классы. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами (обучение и совершенствование).

Знания о физической культуре.

VIII-IX классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности, участие российских спортсменов в олимпийских стартах. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение — подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен миру.

Самостоятельные занятия.

VIII-IX классы. Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки (обучение и совершенствование).

Овладение организаторскими способностями.

VIII-IX классы. Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

VIII-IX классы. Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

Программный материал по легкой атлетике и кроссовой подготовке

Овладение техникой спринтерского бега.

VIII-IX классы. Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 100 м. (В IX классе — совершенствование.)

Овладение техникой длительного бега.

VIII-IX классы. Бег в равномерном темпе (мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин.). Бег на 2000 м (мальчики). Бег на 1500 м (девочки).

Овладение техникой прыжка в длину.

VIII-IX классы. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту.

VIII-IX классы. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

VIII класс. То же, но метание теннисного мяча с расстояния: девушки 12-14 м, юноши — до 16 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений: с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх.

IX класс. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цели (1 x 1 м) с расстояния: (юноши — до 18 м, девушки — 12-14 м). Бросок набивного мяча (юноши — 3 кг, девушки — 2 кг) двумя руками из различных исходных положений: с места, с двух-четырех шагов вперед-вверх.

Развитие выносливости.

VIII-IX классы. Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей.

VIII-IX классы. Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей (в VIII-IX классах совершенствование).

Развитие скоростных способностей.

VIII-IX классы. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Развитие координационных способностей.

VIII-IX классы. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны; метания разных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими

руками (в VIII-IX классах — совершенствование). *Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)*

Знания о физической культуре

VIII-IX классы. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и знание основ правильной техники; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

Самостоятельные занятия.

VIII-IX классы. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Овладение организаторскими способностями.

VIII-IX классы. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке мест занятий.

6. ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

- Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха
- Лях В. И. , Зданевич А. А. Физическая культура. 8—9 классы – М.: Просвещение, 2012г.
- Рабочая программа Ляха В.И. «Физическая культура 5-9 классы». – М.: Просвещение, 2014 г.
- Развернутое тематическое планирование «Физкультура 1-11 классы»: комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича/ авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. Волгоград: Учитель, 2013

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
	Стенка гимнастическая	4
	Козёл гимнастический	1
	Конь гимнастический	1
	Перекладина гимнастическая	1
	Канат для лазанья	1
	Мост гимнастический подкидной	2
	Скамейка гимнастическая жёсткая	4
	Маты гимнастические	6
	Мяч малый (теннисный)	10
	Скакалка гимнастическая	15
	Обруч гимнастический	5
<i>Спортивные игры</i>		

	Щит баскетбольный игровой из оргстекла	2
	Кольцо баскетбольное	2
	Щит баскетбольный тренировочный из оргстекла	2
	Мячи баскетбольные	7
	Мячи волейбольные	1
	Мячи футбольные	2
	Стол для настольного тенниса	2
<i>Средства первой помощи</i>		
	Аптечка медицинская	1
	Спортивный зал (кабинет)	
	Спортивный зал игровой	1
	Раздевалки	2
	Кабинет учителя	1
	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1

СОГЛАСОВАНО:

Протокол заседания МО
учителей художественно – эстетического
и декоративно – прикладного направления, учителей
физической культуры и основ безопасности
жизнедеятельности

от _____ № _____

руководитель МО _____ С. Г. Мартынович

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УВР

_____ О. Н. Иващенко
