

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 88 г. Челябинска»

Рабочая программа

по учебному предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(образовательная область «Физическая культура»)
основное общее образование
для 8 – 9 классов

Разработчики программы:
Конкин Александр Сергеевич,
учитель первой категории

г. Челябинск
2016 г

Структура рабочей программы

1. Пояснительная записка
2. Обоснование выбора количества часов по годам обучения и разделам (темам) программы
3. Национально-региональные компонент (НРК)
4. Учебно-методическое обеспечение предмета
5. Характеристика оценочных материалов
6. Требования к уровню подготовки учащихся, успешно освоивших учебную программу

Приложения:

- Календарно-тематическое планирование
- Оценочные материалы

1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта среднего общего образования, Примерной программы по физической культуре.

В рабочей программе нашли отражение цели и задачи изучения физической культуры на ступени основного общего образования, изложенные в пояснительной записке к программе по физической культуре. В ней также заложены возможности предусмотренного стандартом формирования у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных **задач**, направленных на:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

2. Обоснование выбора количества часов по годам обучения и разделам (темам) программы

Рабочая программа разработана для обучения школьников 8 - 9 класс с учетом использования времени национально-регионального компонента и рассчитана на 210.

Содержанием программы по направлению «Физическая культура» предусматривается изучение материала по следующим сквозным образовательным линиям:

- Легкая атлетика
- Баскетбол
- Гимнастика
- Лыжная подготовка
- Плавание
- Волейбол

При выборе материала в вариативной части учитывались местные условия, которые благоприятствуют занятиям легкой атлетикой, лыжной подготовкой, спортивными играми, а также желание учащихся и возможности материально-технической базы школы.

Распределение учебного времени произведено следующим образом:

Раздел программы	По примерной программе	Количество часов, отведённых на изучение	
		8 класс	9класс
Базовая часть	70	70	70
Основы знаний		в процессе урока	
Легкая атлетика	20	20	20
Спортивные игры	16	16	16
Гимнастика	8	8	8
Лыжная подготовка	18	18	18
Плавание	18	18	18
Итого	70	70	70

Годовая сетка часов (8 класс)

раздел программы	кол-во часов на 1 триместр	кол-во часов на 2 триместр	кол-во часов на 3 триместр
основы знаний	в процессе урока		
легкая атлетика	20		
баскетбол	2	6	
волейбол		8	
лыжная подготовка		10	8
гимнастика			8
плавание			8

Годовая сетка часов (9 класс)

раздел программы	кол-во часов на 1 триместр	кол-во часов на 2 триместр	кол-во часов на 3 триместр
основы знаний	в процессе урока		
легкая атлетика	20		
баскетбол	2	6	
волейбол		8	
лыжная подготовка		10	8
гимнастика			8
плавание			8

1.3.Реализация национально-регионального компонента (НРК)

Для реализации НРК содержания образования предмета «Физическая культура» отводится учебное время с целью расширить кругозор и углубить знания по физической культуре на местном материале.

Содержание национального – регионального компонента отражено в календарно - тематическом планировании поурочно с учётом тем.

В 8 классе вопросы национально-регионального компонента рассматриваются в рамках следующих тем:

№ урока	Тема учебного занятия	Вопросы национально-регионального компонента
№41	На закрепление изученных способов передвижения	Лыжный спорт на Урале.
№42	Развитие координационных способностей	Судейство на лыжных гонках.
№43	Развитие выносливости.	Особенности горнолыжной техники.
№44	Развитие координационных способностей	Лучшие спортсмены города. Повороты на месте махом.
№45	Развитие координационных способностей	Одежда лыжника – гонщика
№46	Освоение техники одновременного бесшажного хода	Характеристика лыжного спорта
№47	Освоение техники лыжных ходов	Виды лыжного спорта.
№48	Освоение техники подъемов	Особенности горнолыжной техники
№49	Освоение техники поворотов	Олимпийские чемпионы с Южного Урала

В 9 классе вопросы национально-регионального компонента рассматриваются в рамках следующих тем:

№ урока	Тема учебного занятия	Вопросы национально-регионального компонента
№41	На закрепление изученных способов передвижения	Лыжный спорт на Урале.
№42	Развитие координационных способностей	Судейство на лыжных гонках.
№43	Развитие выносливости.	Особенности горнолыжной техники.
№44	Развитие координационных способностей	Лучшие спортсмены города. Повороты на месте махом.

№45	Развитие координационных способностей	Одежда лыжника – гонщика
№46	Освоение техники одновременного бесшажного хода	Характеристика лыжного спорта
№47	Освоение техники лыжных ходов	Виды лыжного спорта.
№48	Освоение техники подъемов	Особенности горнолыжной техники
№49	Освоение техники поворотов	Олимпийские чемпионы с Южного Урала

4. Учебно-методическое и дидактическое обеспечение

Образовательная область	Предмет	Класс	Кол-во часов в год/в неделю	Учебники и учебные пособия для учащихся	Методические пособия для учителя
Физическая культура	Физическая культура	8 9	70/2	Физическая культура : учеб. Для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. Учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. Ред. В. И. Ляха. – 2-е изд. – М. : Просвещение, 2011г.	<p>Талага Е.Т. Энциклопедия физических упражнений/Пер. с польск.- М.: Физкультура и спорт,1998г. Чайцев.</p> <p>Челябинский областной институт усовершенствования учителей Челябинский ордена «Знак Почета» гос.пед. институт Методические рекомендации учителям физической культуры.</p> <p>Ковалько В.И., Полиевский С.А. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 кл. Москва «ВАКО» 2007г.</p> <p>Кузин В.В. Баскетбол. Москва «Физкультура и спорт» 1999г.</p> <p>Людсков П.Н., Спиридонов К.Н. Лыжные гонки. «Физкультура и спорт» Москва 1969г.</p> <p>Министерство образования Российской Федерации. Оценка качества, подготовки выпускников основной школы по физической культуре. Москва «Дрофа» 2000г.</p>

5. Характеристика оценочных материалов

Контроль знаний учащихся осуществляется в конце каждого пройденного раздела программы.

Используемая литература:

Горшков В.П., Мальцева А.Н. Организация и методика тестирования для определения уровня физической подготовленности школьников Челябинской области. – Челябинск, 1994г.

Лях В.И. Физическая культура:5-9 кл: тестовый контроль: пособие для учителя./В.И.Лях. - М.: Просвещение, 2007.-144с.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кл. (под ред. В.И. Ляха, А.А. Зданевича).

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№	физические способности	контрольные упражнения	возраст	пол	уровень					
					низкий	средний	высокий			
1	скоростные	Бег 30 м, с	11	М	6,3 и выше	6.1-5.5	5.0 и ниже			
				Д	6.4	6.3-5.7	5.1			
			12	М	6.0	5.8-5.4	4.9			
				Д	6.2	6.4-6.0	5.0			
			13	М	5.9	5.6-5.2	4.8			
				Д	6.3	6.2-5.5	5.0			
			14	М	5.8	5.5-5.1	4.7			
				Д	6.1	5.9-5.4	4.9			
			15	М	5.5	5.3-4.9	4.5			
				Д	6.0	5.8-5.3	4.9			
			2	координационные	Челночный бег 3x10м,с	11	М	9.7 и выше	9.3-8.8	8.5 и ниже
							Д	10.1	9.7-9.3	8.9
						12	М	9.3	9.0-8.6	8.3
							Д	10.0	9.6-9.1	8.8
						13	М	9.3	9.0-8.6	8.3
Д	10.0	9.5-9.0					8.7			
14	М	9.0				8.7-8.3	8.0			
	Д	9.9				9.4-9.0	8.7			
15	М	8.6				8.4-8.0	7.7			
	Д	9.7				9.3-8.8	8.5			
3	скоростно-силовые	Прыжок в длину с места				11	М	140 и ниже	160-180	195 и выше
							Д	130	150-175	185
						12	М	145	165-180	200
							Д	135	155-175	190
						13	М	150	170-190	205
			Д	140	160-180		200			

			14	М Д	160 145	180-195 160-180	210 200
			15	М Д	175 155	190-205 165-185	220 205
4	выносливость	6-ти минут- ный бег	11	М Д	900 и ниже 700	1000-1100 850-1000	1300 и выше 1100
			12	М Д	950 750	1100-1200 900-1050	1250 1150
			13	М Д	1000 800	1150-1250 950-1100	1400 1200
			14	М Д	1050 850	1200-1300 1000-1150	1450 1250
			15	М Д	1100 900	1250 1050-1200	1500 1300
5	гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	11	М Д	2 и ниже 4	6-8 8-10	10 и выше 15
			12	М Д	2 5	6-8 9-11	10 16
			13	М Д	2 6	5-7 10-12	9 18
			14	М Д	3 7	7-10 12-14	11 20
			15	М Д	4 7	8-10 12-14	12 20
			6	силовые	Подтягивания на высокой перекладине из виса кол-во раз мальчики На низкой пе- рекладине из виса лежа, кол-во раз де- вочки.	11	М Д
12	М Д	1 4	4-6 11-15			7 20	
13	М Д	1 5	5-6 12-15			8 19	
14	М Д	2 5	6-7 13-15			9 17	
15	М	3	7-8			10	

				Д	5	12-13	16
--	--	--	--	---	---	-------	----

8 класс

	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Легкая атлетика						
1. Бег 60 метров	8.8	9.7	10.5	9.7	10.2	10.7
2. прыжок в длину с места	200	175	165	185	175	155
3. Бег на выносливость 1 км	4.0	4.15	4,30	4,30	5,0	5,30
4. Челночный бег 4х9 м	10,0	10,6	11,4	10,4	10,8	11,6
5. бег на средние дистанции 300м, 500м.	1,45	2.00	2.15	1.00	1.10	1.20
6. Метание мяча на дальность	42	37	28	27	21	17
7. Отжимания	35	30	15	15	10	5
8.Подъемы туловища из положения лежа за 1 мин	50	42	34	46	39	27
спортивные игры (баскетбол)						
1.Передачи мяча в движении	По технике исполнения					
2. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления.	По технике исполнения					
3. Броски мяча по кольцу после ведения	По технике исполнения					
4.Игра по упрощенным правилам.	По технике исполнения					
5. Выполнение штрафного броска (количество попаданий из 5)	3	2	1	3	2	1
Гимнастика с элементами акробатики						
1. Наклон из положения сидя вперед	+12	+8	+4	+24	+18	+7
2. Подтягивания	9	6	3	19	15	5
3. Строевые упражнения	По технике исполнения					
4. Акробатическое соединение	По технике исполнения					
5. Акробатика мост девочки, стойка на голове мальчики	По технике исполнения					
6. Прыжки через скакалку	110	100	90	120	110	100
7. Упражнения в висе	45"	30"	15"	30"	20"	10"
8. Комплекс ОРУ	По технике исполнения					
9.полоса препятствий	По технике исполнения					
Лыжная подготовка						
1. Передвижение попеременно – двухшажным ходом.	По технике исполнения					
2. Передвижение одновременным бесшажным , одношажным ходом	По технике исполнения					
3. Торможение и поворот «плугом», «полуплугом».	По технике исполнения					
4. Подъем на склон	По технике исполнения					
5. Техника торможения.	По технике исполнения					
6.одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	По технике исполнения					

9 класс

	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Легкая атлетика						
1. Бег 60 метров	10,1	10,6	11,2	10,3	10,8	11,8
2. прыжок в длину с места	2,10	190	170	180	160	155
3. Бег на выносливость 1 км	4.0	4,15	4,30	4,30	5.0	5,30
4. Челночный бег 4x9 м	10.1	10,6	11.2	10.3	10,8	11,8
5. бег на средние дистанции 300м, 500м.	1.45	2.00	2.15	1.00	1.10	1.20
6. Метание мяча на дальность	45	40	31	28	23	18
7. Отжимания	40	30	20	15	10	5
8.Подъемы туловища из положения лежа за 1 мин	50	44	34	45	37	25
спортивные игры (баскетбол)						
1.Передачи мяча в движении	По технике исполнения					
2. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления.	По технике исполнения					
3. Броски мяча по кольцу после ловли.	По технике исполнения					
4.Игра по правилам баскетбола.	По технике исполнения					
Гимнастика с элементами акробатики						
1. Наклон из положения сидя вперед	+14	+11	+5	+20	+16	+7
2. Подтягивания	11	7	3	17	14	6
3. Строевые упражнения	По технике исполнения					
4. Акробатическое соединение	По технике исполнения					
5. Акробатика мост девочки, стойка на голове мальчики	По технике исполнения					
6. Прыжки через скакалку	100	90	80	120	110	100
7. Упражнения в висе	40''	30''	10''	30''	20''	10''
8. Комплекс ОРУ	По технике исполнения					
Лыжная подготовка						
1. Передвижение попеременно – двухшажным ходом.	По технике исполнения					
2. Передвижение одновременным бесшажным , одношажным ходом	По технике исполнения					
3. Торможение и поворот «плугом», «полуплугом».	По технике исполнения					
4. Подъем на склон	По технике исполнения					
5. Техника торможения.	По технике исполнения					
6.одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	По технике исполнения					

6. Требования к уровню подготовки учащихся, освоивших рабочую программу

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

знать/понимать

- Роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ, организация активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- Основы формирования двигательных действий и развитие физических качеств;
- Способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

- Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики;
- Выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств;
- Осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режима физической нагрузки;
- Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- Осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

Использовать приобретённые знания и умения практической деятельности и повседневной жизни для:

- Проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекция осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- Включение занятий физической культуры и спорта в активный отдых и досуг.

