Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждаю»
Руководитель ШМО	Зам. директора по УВР	Директор
_____/ Л.А.Петрова	МБОУ Новоусинская ООШ:	МБОУ Новоусинская ООШ:
Протокол № 1 от	_____/Е.А.Митюшкина	_____/ Н.М.Юмагулова
« 29 » 08 2017 года	*«29» 08 2017год*	Приказ № 67 от
		« 29 » 08 2017 год

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ПРЕДМЕТУ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В 8 –9 КЛАССАХ

учебный предмет

МБОУ Новоусинская основная общеобразовательная школа

наименование ОУ

МИТЮШКИН АЛЕКСАНДР ГЕННАДИЕВИЧ, 1 КВАЛИФИКАЦИОННАЯ КАТЕГОРИЯ

Ф.И.О. учителя, квалификационная категория

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от
« 29 » августа 2017 года

2017 год.

Планируемые результаты.

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 двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Настоящая рабочая программа имеет **три раздела**, которые описывают содержание форм физической культуры в 8 – 9 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

Задачи физического воспитания учащихся 8-9 классов.

Решение задач физического воспитания учащихся направлено 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 (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе 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 само регуляции.

Требования к уровню подготовки выпускников 8-9 классов

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

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 решении 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 особенности 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 уiiражнениями.

Уметь:

• технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
• проврдить 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 инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	180 —	165 18
Выносливость	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20
Координация	Последовательное выполнение пяти кувырков, с Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	10,0 12,0	14,0 10,0

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четьгрехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастическах и акробатическах упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы фазкультурно-оздоровательной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Содержание.

№ п\п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
				8	9
1	Базовая часть			78	75
1.1	*Основы физической культуры и здоровый образ жизни.*			3	3
1.2	*Спортивные игры(В\Б: Ф\Б)*			30	30
1.3	*Гимнастика с элементами акробатики*			12	12
1.4	*Легкая атлетика*			12	12
1.5	*Лыжная подготовка*			14	14
1.6	*Подвижные игры*			8	8
1.7	*Плавание*			6	3
2	Вариативная часть			20	20
2.1	*Баскетбол*			20	20
	Итого			105	102

История физической культуры.

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

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Подготовка к занятиях физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры.

Физическое совершенствование

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.
Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).
Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.
Легкая атлетика. (Кроссовая подготовка)
Беговые упражнения.
Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.
Спортивные игры.
Баскетбол, волейбол, футбол, лапта - игра по упрощенным правилам.
Упражнения общеразвивающей направленности.
Общефизическая подготовка.
Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.
Кроссовая подготовка. Развитие выносливости координации движений, быстроты.
Баскетбол, волейбол, футбол, лапта. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
Лыжная подготовка. Развитие выносливости, силы, координации движения, быстроты.
Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Подъёмы, спуски, повороты. Торможения.

Календарное учебно-тематическое планирование 8 класс.

№ урока	Тема урока Вид учебной деятельности		Дата проведения	
			План	Факт
1	Вводный инструктаж по ТБ, с записью в журнал.		01.09.17	
2	Низкий старт ,ОРУ на выносливость, бег 30м.		05.09.17	
3	Прыжки в длину с места.		07.09.17	
4	Подтягивание на перекладине , ОРУ на развитие силы		08.09.17	
5	Прыжки в высоту способом «Перешагивания»		12.09.17	
6	Метание малого мяча, гранаты.		14.09.17	
7	Наклоны в перёд, сгибание и разгибание туловища за 30с.		15.09.17	
8	Бег 500, 800, 1000м. ОРУ на развитие выносливости.		19.09.17	
9-10	Вводное занятие, правила игры в баскетбол, ТБ на уроке.		21.09.17 22.09.17	
11-12	Техника передвижения, остановок, поворотов, стоек в баскетболе.		26.09.17 28.09.17	
13-14	Обучение, освоение ловли мяча, передачи мяча.		29.09.17 03.10.17	
15-16	Передачи мяча одной рукой от плача, двумя руками с отскоком от пола.		05.10.17 06.10.17	
17-18	Ведение мяча правой и левой рукой в движении.		10.10.17 12.10.17	
19-20	Передачи мяча во встречном движении, броски в движении		13.10.17 17.10.17	
21-22	Броски мяча двумя руками, одной рукой от плеча с места и в движении		19.10.17 20.10.17	
23-24	Вырывание, выбивание мяча		24.10.17 26.10.17	

25-26	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов баскетбола		27.10.17 07.11.17	
27-28	Игра в баскетбол по основным правилам		09.11.17 10.11.17	
29-30	Игра в бадминтон.		14.11.17 16.11.17	
31-32	Игра (Пинг-понг)		17.11.17 21.11.17	
33-34	Игра « охотники и утки»		23.11.17 24.11.17	
35-36	Игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола		28.11.17 30.11.17	
37	Теория ,ТБ на уроках Л\П подготовка инвентаря		01.12.17	
38-39	Бесшажный ход		05.12.17 07.12.17	
40 41	Подьёмы, спуски		08.12.17 12.12.17	
42-43	Одновременно- одношажный ход		14.12.17 15.12.17	
44-45	Попеременно 2 х ход		19.12.17 21.12.17	
46-47	Коньковый ход		22.12.17 09.01.18	
48-49	Торможения.		11.01.18 12.01.18	
50	Прохождение дистанции 1-5 км.		16.01.18	
51	Правила игры в В\Б		18.01.18	
52	Перемещения в волейбольной стойке, остановки и ускорения.		19.01.18	
53-54	Передачи мяча сверху двумя руками, передачи над собой.		23.01.18 25.01.18	
55-56	Приём мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения		26.01.18 30.01.18	

57-58	Нижняя прямая подача		01.02.18 02.02.18	
59-60	Верхняя прямая подача		06.02.18 08.02.18	
61-62	Нападающий удар.		09.02.18 13.02.18	
63-64	Игра у сетки, подачи по зонам.		15.02.18 16.02.18	
65-67	Совершенствование освоенных элементов перемещений и владение мячом.		20.02.18 22.02.18 23.02.18	
68-70	Игра в волейбол по правилам.		27.02.18 01.03.18 02.03.18	
71	ТБ на уроке. Правила игры в футбол.		06.03.18	
72- 73-74	Ведение мяча, удары по мячу		08.03.18 09.03.18 13.03.18	
75-76	Остановка, обманные движения.		15.03.18 16.03.18	
77-78	Нападение, защита.		20.03.18 22.03.18	
79-80	Двустароняя игра по правилам		23.03.18 05.04.18	
81-82	Личная гигиена, здоровый образ жизни		06.04.18 10.04.18	
83	Строевые упражнения		12.04.18	
84-85	Опорный прыжок согнув ноги.		13.04.18 17.04.18	
86-87	Упражнения на брусьях, висы и упоры.		19.04.18 20.04.18	

88-89	Стойка на голове, кувырки.		24.04.18 26.04.18	
90-91	Колесо, ОРУ, мост.		27.04.18 01.05.18	
92	Упражнения на перекладине Подъём переворотом. бревно.		03.05.18	
93	Лазание по канату, с помощью рук, ног.		04.05.18	
94	Преодоление полосы препятствий.		08.05.18	
95	Прыжки в длину с места» Согнув ноги»		10.05.18	
96	Прыжок в высоту способом « Перешагивания»		11.05.18	
97	Низкий старт ,бег 30, 60, 100м.		15.05.18	
98	Метание мяча, гранаты на дальность.		17.05.18	
99	ОРУ на выносливость, бег 1000м на время.		18.05.18	
100	Положение тела. Дыхание. ТБ на уроках плавания.		22.05.18	
101	Движение ног, рук.		24.05.18	
102	Общее согласованные движения.		25.05.18	
103	Кроль на груди.		29.05.18	

104	Брасс.		31.05.18	
105	Проплыть 25м. без учета времени.			

ОФК -Основные физические качества. **ТТД-** Технико-тактические действия. **Н.У-** уроки ознакомления с новым материалом.
С.У- Уроки совершенствования. **У.У-** Учетные уроки.

Календарное учебно-тематическое планирование 9 класс.

№ урока	Тема урока Вид учебной деятельности		Дата проведения	
			План	Факт
1	Вводный инструктаж по ТБ, с записью в журнал.		01.09.17	
2	Низкий старт ,ОРУ на выносливость, бег 30м.		05.09.17	
3	Прыжки в длину с места.		07.09.17	
4	Подтягивание на перекладине , ОРУ на развитие силы		08.09.17	
5	Прыжки в высоту способом «Перешагивания»		12.09.17	
6	Метание малого мяча, гранаты.		14.09.17	
7	Наклоны в перёд, сгибание и разгибание туловища за 30с.		15.09.17	
8	Бег 500, 800, 1000м. ОРУ на развитие выносливости.		19.09.17	
9-10	Вводное занятие, правила игры в баскетбол, ТБ на уроке.		21.09.17 22.09.17	
11-12	Техника передвижения, остановок, поворотов, стоек в баскетболе.		26.09.17 28.09.17	
13-14	Обучение, освоение ловли мяча, передачи мяча.		29.09.17 03.10.17	
15-16	Передачи мяча одной рукой от плача, двумя руками с отскоком от пола.		05.10.17 06.10.17	
17-18	Ведение мяча правой и левой рукой в движении.		10.10.17 12.10.17	
19-20	Передачи мяча во встречном движении, броски в движении		13.10.17 17.10.17	
21-22	Броски мяча двумя руками, одной рукой от плеча с места и в движении		19.10.17 20.10.17	
23-24	Вырывание, выбивание мяча		24.10.17 26.10.17	

25-26	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов баскетбола		27.10.17 07.11.17	
27-28	Игра в баскетбол по основным правилам		09.11.17 10.11.17	
29-30	Игра в бадминтон.		14.11.17 16.11.17	
31-32	Игра (Пинг-понг)		17.11.17 21.11.17	
33-34	Игра « охотники и утки»		23.11.17 24.11.17	
35-36	Игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола		28.11.17 30.11.17	
37	Теория ,ТБ на уроках Л\П подготовка инвентаря		01.12.17	
38-39	Бесшажный ход		05.12.17 07.12.17	
40 41	Подьёмы, спуски		08.12.17 12.12.17	
42-43	Одновременно- одношажный ход		14.12.17 15.12.17	
44-45	Попеременно 2 х ход		19.12.17 21.12.17	
46-47	Коньковый ход		22.12.17 09.01.18	
48-49	Торможения.		11.01.18 12.01.18	
50	Прохождение дистанции 1-5 км.		16.01.18	
51	Правила игры в В\Б		18.01.18	
52	Перемещения в волейбольной стойке, остановки и ускорения.		19.01.18	
53-54	Передачи мяча сверху двумя руками, передачи над собой.		23.01.18 25.01.18	
55-56	Приём мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения		26.01.18 30.01.18	

57-58	Нижняя прямая подача		01.02.18 02.02.18	
59-60	Верхняя прямая подача		06.02.18 08.02.18	
61-62	Нападающий удар.		09.02.18 13.02.18	
63-64	Игра у сетки, подачи по зонам.		15.02.18 16.02.18	
65-67	Совершенствование освоенных элементов перемещений и владение мячом.		20.02.18 22.02.18 23.02.18	
68-70	Игра в волейбол по правилам.		27.02.18 01.03.18 02.03.18	
71	ТБ на уроке. Правила игры в футбол.		06.03.18	
72- 73-74	Ведение мяча, удары по мячу		08.03.18 09.03.18 13.03.18	
75-76	Остановка, обманные движения.		15.03.18 16.03.18	
77-78	Нападение, защита.		20.03.18 22.03.18	
79-80	Двустароняя игра по правилам		23.03.18 05.04.18	
81-82	Личная гигиена, здоровый образ жизни		06.04.18 10.04.18	
83	Строевые упражнения		12.04.18	
84-85	Опорный прыжок согнув ноги.		13.04.18 17.04.18	
86-87	Упражнения на брусьях, висы и упоры.		19.04.18 20.04.18	

88-89	Стойка на голове, кувырки.		24.04.18 26.04.18	
90-91	Колесо, ОРУ, мост.		27.04.18 01.05.18	
92	Упражнения на перекладине Подъём переворотом. бревно.		03.05.18	
93	Лазание по канату, с помощью рук, ног.		04.05.18	
94	Преодоление полосы препятствий.		08.05.18	
95	Прыжки в длину с места» Согнув ноги»		10.05.18	
96	Прыжок в высоту способом « Перешагивания»		11.05.18	
97	Низкий старт ,бег 30, 60, 100м.		15.05.18	
98	Метание мяча, гранаты на дальность.		17.05.18	
99	ОРУ на выносливость, бег 1000м на время.		18.05.18	
100	Положение тела. Дыхание. ТБ на уроках плавания.		22.05.18	
101	Движение ног, рук.		24.05.18	
102	Общее согласованные движения.		25.05.18	

ОФК -Основные физические качества. **ТТД-** Технико-тактические действия. **Н.У-** уроки ознакомления с новым материалом.
С.У- Уроки совершенствования. **У.У-** Учетные уроки.