

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ «ЛИЦЕЙ №1535»



Рассмотрено
на педагогическом совете
№1535
Протокол №1 от 30.08.2017 г.



30.08.2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
8-9 класс

Составитель: Сеневич В.И.

Учителя, работающие по данной программе:
Сеневич В.И.
Яковлева И.А.

2017-2018 учебный год

Рабочая программа разработана в соответствии с федеральным компонентом государственного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. №1897 на основе программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

Рабочая программа определяет часть учебного предмета, конкретизирует содержание его предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изучение из расчёта **два часа в** неделю, всего 68 часов. Программа включает в себя разделы: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры. Рабочая программа предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе с целью сохранения единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте.

Рабочая программа регламентирует объем содержания образования. Рабочая программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные 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.

Целью школьного физического воспитания является 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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» направлен на решение следующих **задач**:

- 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 способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации в том числе:

требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;

Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина; Закона «Об образовании»;

Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.;

примерной программы основного общего образования;

приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» изучается в 8-9 классах из расчёта 2 часа в неделю. Рабочая программа рассчитана на 68 часов в год.

Предмет «Физическая культура» способствует развитию личных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умения организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общей цели;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в пионербол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Выпускник получит возможность научиться:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта рабочая программа для 8 класса направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;

участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно - исследовательской, творческой и других видов деятельности;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической

подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

умение планировать режим дня обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;

В области физической культуры:

владение умениями:

в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном 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»; проплыть 50 м;

в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки

через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка и обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов;

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); демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости;

соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

владеть способами 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;

владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы 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.

Метапредметные результаты

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры

овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

владение культурной речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включенными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки, улучшения физической подготовленности;

способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятий и индивидуальных особенностей организма;

умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, вести дневник самонаблюдения.

Содержание учебного предмета

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).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее 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, физкультминуток и физкультпауз (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 приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

Спортивные игры: волейбол, баскетбол.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА 2017-2018 УЧЕБНЫЙ ГОД

8-е классы

№ п\п	№ у\р	Содержание
1	1	Легкая атлетика. ТБ на уроках по л\а. Профилактика травматизма. ОФП
2	2	ОРУ. Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт (30-40 м.). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м.). Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения.
3	3	ОРУ. Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт (30-40 м.), бег по дистанции (70-80 м.). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения.
4	4	ОРУ. Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт (30-40 м.), бег по дистанции (70-80 м.). Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.
5	5	ОРУ. Развитие скоростных качеств. Бег на результат (60 м.) – зачет
6	6	ОРУ. Бег на средние дистанции (1500 м. – д., 2000 м.- м.). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.
7	7	ОРУ. Кроссовый бег. Бег (15мин.). Развитие выносливости
8	8	ОРУ. Кроссовый бег. Бег (16 мин.). Развитие выносливости
9	9	ОРУ. Кроссовый бег. Бег (17 мин.). Развитие выносливости
10	10	ОРУ. Бег (1500 м.- д., 2000 м. – м.) - зачет
11	11	ОРУ. Овладение техникой прыжков. Прыжок в длину с места. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно- силовых качеств.
12	12	ОРУ. Овладение техникой прыжков. Прыжок в длину с короткого и полного разбега «согнув ноги». Отталкивание. Приземление. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно- силовых качеств.
13	13	ОРУ. Прыжок в длину на результат- зачет
14	14	ОРУ. Овладение техникой прыжков. Прыжки в высоту с места. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно- силовых качеств.
15	15	ОРУ. Овладение техникой прыжков. Прыжки в высоту с разбега короткого и полного «перешагивания». Специальные беговые упражнения. Правила

		использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.
16	16	ОРУ. Прыжок в высоту- зачет
17	1	ТБ на уроках гимнастики. Гимнастическая терминология. Профилактика травматизма на уроках гимнастики
18	2	ОРУ. Построения и перестроения (из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно). Развитие силовых способностей. Развитие координационных способностей
19	3	ОРУ. Кувырки вперед, назад. Длинные кувырки вперед с разбега (упр. выполняется слитно по 3-4 кувырка) (м.). Развитие силовых способностей. Развитие координационных способностей.
20	4	ОРУ. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м). Кувырки вперед, назад.
21	5	ОРУ. Стойка на голове и руках силой из упора присев (м). Мост и поворот в упор стоя на одном колене (д). Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей. Развитие координационных способностей.
22	6	ОРУ. Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м), мост и поворот в упор на одном колене - зачет
23	7	ОРУ. Опорный прыжок через козла в ширину. Развитие скоростно- силовых способностей. Развитие координационных способностей.
24	8	ОРУ. Опорный прыжок через козла в ширину: согнув ноги (м), прыжок боком с поворотом на 90 ° (д). Развитие скоростно- силовых способностей. Развитие координационных способностей.
25	9	ОРУ. Прыжок «согнув ноги» (м), прыжок боком с поворотом на 90 ° (д)- зачет
26	10	ОРУ. Подъем переворот в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей
27	11	ОРУ. Подъем переворот в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей
28	12	ОРУ. Подъем переворот в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей
29	13	ОРУ. Техника выполнения подъема переворотом, подтягивание в висе- зачет
30	14	ОРУ. Овладение организаторскими умениями: помощь и страховка,

		демонстрация упражнений, составление простейших комбинаций, судейство
31	1	ТБ по спортивным играм. Причины возникновения травм. Профилактика травматизма. ОФП. Волейбол. Упражнения специальной физической и технической подготовки, игра по правилам.
32	2	ОРУ. Стойка волейболиста: низкая, средняя, высокая
33	3	ОРУ. Техника перемещений: ходьба, бег с выполнением заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.), приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, выход к мячу, прыжок вверх и толчком двух ног с небольшого разбега, комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, ускорение и т.п.)
34	4	ОРУ. Техника перемещений - зачет
35	5	ОРУ. Техника приема и передачи мяча: с собственного подбрасывания на месте и у стены, с подбрасывания мяча партнеру на месте, в парах на месте, через сетку, и в движении, сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, приставными шагами в бок
36	6	ОРУ. Техничко-тактические действия в защите при приеме мяча. Отработка тактических игровых комбинаций, игра по правилам
37	7	ОРУ. Техника приема и передачи мяча- зачет
38	8	ОРУ. Техника подачи мяча: нижняя прямая подача через сетку, прямая верхняя подача через сетку
39	9	ОРУ. Техника нападающего удара: прямой нападающий удар мяча после подбрасывания мяча партнером
40	10	ОРУ. Техника, нападающего удара- зачет
41	11	ОРУ. Тактика игры: тактика свободного нападения, позиционное нападение с изменением позиции. Отработка тактических игровых комбинаций, игра по правилам.
42	12	Баскетбол. ОФП. Упражнения специальной физической и технической подготовки, игра по правилам.
43	13	ОРУ. Техника передвижений, остановок и стоек: основная стойка, передвижения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, передвижения приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения, переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком,
44	14	ОРУ. Техника ведения мяча: на месте с изменением высоты отскока, на месте в низкой, средней и высокой стойке, в движении шагом, бегом по прямой, по кругу и «змейкой», в движении с изменением направления и скорости

		движения с отскоком мяча на разную высоту, обводка пассивного и активного соперника
45	15	ОРУ. Техника передвижений, остановок и стоек. Техника ведения мяча- зачет
46	16	ОРУ. Техника ловли и передачи мяча: двумя руками от груди и одной рукой от плеча (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком), одной рукой от плеча с высокой и низкой траекторией на месте и в движении, после отскока от пола, ловля и передача мяча с шагом, ловля катящегося мяча на месте и в движении, с пассивным сопротивлением защитника, повороты «пивоты» с мячом после его приема
47	17	ОРУ. Техника бросков: бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска), в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения, с пассивным противодействием (макс. расстояние до корзины 4,8 м.) в прыжке
48	18	ОРУ. Техника ловли мяча. Техника бросков- зачет
49	19	Отработка тактических игровых комбинаций, игра по правилам
50	20	ОРУ. Тактика игры. Отработка тактических игровых комбинаций, игра по правилам
51	1	Легкая атлетика. ТБ на уроках по л\а. Профилактика травматизма. ОФП
52	2	ОРУ. Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт (30-40 м.) и стартовый разгон. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
53	3	ОРУ. Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт (30-40 м.), бег по дистанции (70-80 м.). Эстафетный бег. Финиширование. Развитие скоростных качеств.
54	4	ОРУ. Развитие скоростных качеств. Бег на результат (60 м.) – зачет
55	5	ОРУ. Бег с препятствиями. Развитие выносливости.
56	6	ОРУ. Бег на средние дистанции (1500 м. – д., 2000 м.- м.). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.
57	7	ОРУ. Бег на средние дистанции (1500 м. – д., 2000 м.- м.) – зачет
58	8	ОРУ. Кроссовый бег. Бег (15 мин.). Развитие выносливости
59	9	ОРУ. Кроссовый бег. Бег (17 мин.). Развитие выносливости
60	10	ОРУ. Бег (2 км.) - зачет
61	11	ОРУ. Овладение техникой прыжков. Прыжок в длину с места. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений

		для развития скоростно- силовых качеств.
62	12	ОРУ. Овладение техникой прыжков. Прыжок в длину с короткого и полного разбега «согнув ноги». Отталкивание. Фаза полета. Специальные беговые упражнения.
63	13	ОРУ. Овладение техникой прыжков. Прыжок в длину с короткого и полного разбега «согнув ноги». Приземление. Специальные беговые упражнения.
64	14	ОРУ. Прыжок в длину на результат- зачет
65	15	ОРУ. Овладение техникой прыжков. Прыжки в высоту с места. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно- силовых качеств.
66	16	ОРУ. Овладение техникой прыжков. Прыжки в высоту с места. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно- силовых качеств
67	17	ОРУ. Овладение техникой прыжков. Прыжки в высоту с разбега короткого и полного «перешагивания». Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно- силовых качеств.
68	18	ОРУ. Прыжок в высоту- зачет

Примечание: Возможны изменения в прохождении учебного материала в зависимости от погодных условий и других причин.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА 2017-2018 УЧЕБНЫЙ ГОД

9-е классы

№ п\п	№ у\р	Содержание
1	1	Легкая атлетика. ТБ на уроках по л\а. Профилактика травматизма. ОФП
2	2	ОРУ. Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт (30-40 м.). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м.). Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения.
3	3	ОРУ. Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт (30-40 м.), бег по дистанции (70-80 м.). Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения.
4	4	ОРУ. Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт (30-40 м.). Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.
5	5	ОРУ. Развитие скоростных качеств. Бег на результат (60 м.) – зачет
6	6	ОРУ. Бег на средние дистанции (1500 м. – д., 2000 м.- м.). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.
7	7	ОРУ. Кроссовый бег. Бег (12мин.). Развитие выносливости
8	8	ОРУ. Кроссовый бег. Бег (15 мин.). Развитие выносливости
9	9	ОРУ. Кроссовый бег. Бег (17 мин.). Развитие выносливости
10	10	ОРУ. Бег (1500 м.- д., 2000 м. – м.) - зачет
11	11	ОРУ. Овладение техникой прыжков. Прыжок в длину с места, с шага, двух и трех шагов. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно- силовых качеств.
12	12	ОРУ. Овладение техникой прыжков. Прыжок в длину с короткого и полного разбега «согнув ноги». Отталкивание. Приземление. Фаза полета. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно- силовых качеств.
13	13	ОРУ. Прыжок в длину на результат- зачет
14	14	ОРУ. Овладение техникой прыжков. Прыжки в высоту с места, с шага, трех и пяти шагов Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно- силовых качеств.
15	15	ОРУ. Овладение техникой прыжков. Прыжки в высоту с разбега короткого и полного «перешагивания». Специальные беговые упражнения. Правила

		использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.
16	16	ОРУ. Прыжок в высоту- зачет
17	1	ТБ на уроках гимнастики. Гимнастическая терминология. Профилактика травматизма на уроках гимнастики
18	2	ОРУ. Построения и перестроения (из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно). Развитие силовых способностей. Развитие координационных способностей
19	3	ОРУ. Перекаты, кувырки вперед, назад. Длинные кувырки вперед с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной ноге. Развитие силовых способностей. Развитие координационных способностей.
20	4	ОРУ. Стойка на лопатках – перекат вперед в упор присев (м). Кувырок назад в полушпагат (д). Развитие силовых способностей. Развитие координационных способностей.
21	5	ОРУ. Из упора присев силой стойка на голове и руках (м). Выпад вперед, кувырок вперед (д). Развитие силовых способностей. Развитие координационных способностей.
22	6	ОРУ. Длинный кувырок с трех шагов разбега (м), кувырок назад в полушпагат (д.) - зачет
23	7	ОРУ. Опорный прыжок. Лазание по канатам в два приема. Развитие скоростно- силовых способностей. Развитие координационных способностей.
24	8	ОРУ. Опорный прыжок: ноги врозь (м), прыжок боком (д). Развитие скоростно- силовых способностей. Развитие координационных способностей.
25	9	ОРУ. Опорный прыжок через козла ноги врозь (м), прыжок боком (д)- зачет
26	10	ОРУ. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). Подтягивание в висячем положении. Развитие силовых способностей
27	11	ОРУ. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). Подтягивание в висячем положении. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей
28	12	ОРУ. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). Подтягивание в висячем положении. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей

29	13	ОРУ. Подъем переворотом силой (м), подъем переворотом махом (д), подтягивание в висе- зачет
30	14	ОРУ. Овладение организаторскими умениями: помощь и страховка, демонстрация упражнений, составление простейших комбинаций, судейство
31	1	ТБ по спортивным играм. Причины возникновения травм. Профилактика травматизма. ОФП. Волейбол. Упражнения специальной физической и технической подготовки, игра по правилам.
32	2	ОРУ. Стойка волейболиста: низкая, средняя, высокая
33	3	ОРУ. Техника перемещений без мяча: ходьба, бег с выполнением заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.), приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, выход к мячу, прыжок вверх и толчком двух ног с небольшого разбега, комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, ускорение и т.п.)
34	4	ОРУ. Техника перемещений без мяча- зачет
35	5	ОРУ. Техника приема и передачи мяча: с собственного подбрасывания на месте и у стены, с подбрасывания мяча партнеру на месте, в парах на месте, через сетку и в движении, сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, приставными шагами в бок
36	6	ОРУ. Техника приема и передачи мяча: передача мяча через сетку, передача мяча после перемещения, нижняя прямая подача через сетку, прямая верхняя подача через сетку, различные комбинации из освоенных элементов
37	7	ОРУ. Техника приема и передачи мяча- зачет
38	8	ОРУ. Техника нападающего удара: прямой нападающий удар мяча после подбрасывания мяча партнером
39	9	ОРУ. Взаимодействие игроков передней линии в нападении, задней линии при приеме мяча от нижней подачи, игра по правилам
40	10	ОРУ. Взаимодействие игроков передней линии в нападении; задней линии при приеме мяча от нижней подачи- зачет
41	11	ОРУ. Тактика игры: тактика свободного нападения, позиционное нападение с изменением позиции. Отработка тактических игровых комбинаций, игра по правилам
44	12	Баскетбол. ОФП. Упражнения специальной физической и технической подготовки, игра по правилам.

43	13	ОРУ. Техника передвижений, остановок и стоек: основная стойка, передвижения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, передвижения приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения, переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком
44	14	ОРУ. Техника ведения мяча: на месте с изменением высоты отскока, на месте в низкой, средней и высокой стойке, в движении шагом, бегом по прямой, по кругу и «змейкой», в движении с изменением направления и скорости движения с отскоком мяча на разную высоту, обводка пассивного и активного соперника
45	15	ОРУ. Техника передвижений, остановок и стоек. Техника ведения мяча-зачет
46	16	ОРУ. Техника ловли и передачи мяча: двумя руками от груди и одной рукой от плеча (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком), одной рукой от плеча с высокой и низкой траекторией на месте и в движении, после отскока от пола, ловля и передача мяча с шагом, ловля катящегося мяча на месте и в движении, с пассивным сопротивлением защитника, повороты «пивоты» с мячом после его приема
47	17	ОРУ. Техника бросков: бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска), в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения, с пассивным противодействием (макс. расстояние до корзины 4,8 м.) в прыжке
48	18	ОРУ. Техника ловли мяча и передачи мяча. Техника бросков- зачет
49	19	Отработка тактических игровых комбинаций, игра по правилам
50	20	ОРУ. Тактика игры. Отработка тактических игровых комбинаций, игра по правилам.
51	1	Легкая атлетика. ТБ на уроках по л/а. Профилактика травматизма. ОФП
52	2	ОРУ. Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт (30-40 м.) и стартовый разгон. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
53	3	ОРУ. Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт (30-40 м.), бег по дистанции (70-80 м.). Эстафетный бег. Финиширование. Развитие скоростных качеств.
54	4	ОРУ. Развитие скоростных качеств. Бег на результат (60 м.) – зачет
55	5	ОРУ. Бег на средние дистанции (1500 м. – д., 2000 м.- м.). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.

56	6	ОРУ. Бег на средние дистанции (1500 м. – д., 2000 м.- м.) - зачет
57	7	ОРУ. Бег с препятствиями. Развитие выносливости.
58	8	ОРУ. Кроссовый бег. Бег в равномерном темпе (15 мин.). Развитие выносливости
59	9	ОРУ. Кроссовый бег. Бег в равномерном темпе (17 мин.). Развитие выносливости
60	10	ОРУ. Бег на результат (2 км.) - зачет
61	11	ОРУ. Овладение техникой прыжков. Прыжок в длину с места, с шага, двух и трех шагов. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно- силовых качеств.
62	12	ОРУ. Овладение техникой прыжков. Прыжок в длину с короткого и полного разбега «согнув ноги». Отталкивание. Фаза полета. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно- силовых качеств.
63	13	ОРУ. Овладение техникой прыжков. Прыжок в длину с короткого и полного разбега «согнув ноги». Приземления. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно- силовых качеств.
64	14	ОРУ. Прыжок в длину на результат- зачет
65	15	ОРУ. Овладение техникой прыжков. Прыжки в высоту с места, с шага, трех и пяти шагов. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно- силовых качеств
66	16	ОРУ. Овладение техникой прыжков. Прыжки в высоту с разбега короткого и полного «перешагивания». Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно- силовых качеств.
67	17	ОРУ. Овладение техникой прыжков. Прыжки в высоту с разбега короткого и полного «перешагивания». Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно- силовых качеств.
68	18	ОРУ. Прыжок в высоту- зачет

Примечание: Возможны изменения в прохождении учебного материала в зависимости от погодных условий и других причин.