

АДМИНИСТРАЦИЯ ОКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД САРАТОВ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ – ЛИЦЕЙ № 62

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ «Лицей № 62»

_____ З.В. Медведева

Приказ № ____ от «__» _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре

Уровень образования **8 - 9 классы**

Количество часов **204**

Программа разработана на основе:

примерной программы основного общего образования по физической культуре 5-9 классы;

авторской программы к УМК А. П. Матвеева, Физическая культура. 5 - 9 классы – М.: Просвещение, 2014.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 8-9 классов составлена на основе примерной программы по физической культуре 5-9 классы; авторской программы к УМК А.П. Матвеева «Физическая культура. 5-9 классы: учебно – методическое пособие/предметная линия учебников А. П. Матвеева. – М.: Просвещение, 2014» и ориентирована на использование учебников:

- «Физическая культура. 7-8 класс», А.П.Матвеев, М.: Просвещение, 2016.
- «Физическая культура. 9 класс», А.П.Матвеев, М.: Просвещение, 2016.

В учебном плане МАОУ «Лицей № 62» на преподавание предмета «Физическая культура» отводится в 8 – 9 классах по 3 часа в неделю, ежегодно 102 часа. Общий объём учебного времени за два учебных года составляет 204 часа.

Целью учебного предмета «Физическая культура» 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, в 8-9 классах учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Учебный предмет «Физическая культура» в 8-9 классах строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- 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.

В результате освоения физической культуры ученик должен научиться и получит возможность научиться:

- овладеть знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- овладеть знаниями о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- овладеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- уметь максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Оценка достижений обучающихся 8-9 классов будет отслеживаться в форме тестирования по нормативам ВФСК ГТО в начале и конце учебного года, по программе «Президентские состязания», а также будет осуществляться мониторинг развития силовых способностей обучающихся.

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа состоит из трёх разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент); «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание **раздела 1 «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры», «Физическая культура и спорт в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». В этих темах приводятся сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и способах укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

В **разделе 2 «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Наиболее представительным по объему учебного содержания является **раздел 3 «Физическое совершенствование»**, который ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» соотнесена с решением задач по укреплению здоровья учащихся. Включает в себя комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленных на коррекцию осанки и телосложения, способствующих оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность» ориентирована на повышение физической подготовленности учащихся и включает в себя информацию о средствах общей физической подготовки. В качестве этих средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр), имеющих относительно выраженное прикладное значение. Исходя из климатогеографических особенностей региона и материально-технической оснащённости лицея, из программы исключены темы - лыжная подготовка, элементы единоборств и увеличено количество часов на спортивные игры и гимнастику.

Освоение и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, компьютерная демонстрация) методами.

Для развития двигательных способностей будут использоваться следующие **методы**: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод,

соревновательный метод, непредельных усилий, строго регламентированного упражнения, повторный метод, вариативный метод.

Формы организации деятельности учащихся на уроке: в вводно-подготовительной и заключительной частях – фронтальная, непрерывного упражнения, в основной – групповая и индивидуальная.

Образовательные технологии:

лично – ориентированное обучение, информационно – коммуникационные и проектные технологии, системно – деятельностный подход.

Формы контроля:

оценивание деятельности учащихся проводится направлениям:

- по основам знаний;
- по технике владения двигательными действиями;
- по способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;
- по уровню физической подготовленности.

Формы организации образовательного процесса:

уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Раздел (тема)	Кол-во часов	
	8 класс	9 класс
Раздел 1. Знания о физической культуре	4	4
Урок-проект: «Физическая культура в современном обществе».	1	1
Урок-проект: «Современные системы физического воспитания: ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика, их оздоровительное и прикладное значение».	1	
Урок-проект: «Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования».	1	
Правила безопасности и гигиенические требования.	1	1
Урок-проект: «Всестороннее и гармоничное физическое развитие».		2
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	2	2
Урок-проект: «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой».	1	
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок.	1	1
Оценка эффективности занятий физической культурой		1
Раздел 3. Физическое совершенствование	96	96
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	5	5
Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.	1	1
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры.	1	1
Основные правила развития физических качеств.	1	1
Содержание домашних занятий по развитию физических качеств.	1	1
Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений.		1
Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики.	1	
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i>	91	91
<i>Легкая атлетика</i>	33	33
Спринтерский бег.	5	5
Эстафетный бег.	3	3
Метание малого мяча на дальность.	4	4

Прыжковые упражнения.	2	2
Прыжок в длину с места.	2	2
Бег на длинные дистанции. Развитие выносливости.	5	5
Бег на средние дистанции. Развитие силовой выносливости.	2	2
Бег с преодолением препятствий.	1	1
Гладкий равномерный бег на учебные дистанции.	4	4
Тестирование по нормативам ГТО.	5	5
<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	<i>10</i>	<i>10</i>
Упражнения на гимнастических снарядах.	3	3
Акробатические упражнения.	2	2
Тестирование по программе «Президентские состязания».	2	2
Упражнения в висячем положении. Лазанье по гимнастической стенке. Лазание по канату.	1	1
Ритмическая гимнастика. Комплексное развитие двигательных качеств.	1	1
Развитие силовых, скоростно-силовых способностей. Тестирование силовых способностей.	1	1
<i>Баскетбол</i>	<i>22</i>	<i>20</i>
Стойки, передвижения, повороты, остановки. Ловля, передачи, перехваты мяча.	3	3
Ведение мяча. Перехват мяча во время ведения.	1	1
Вырывание и выбивание мяча.	1	1
Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке. Игра по правилам.	2	2
Штрафной бросок.	1	1
Тактические действия.	1	1
Тактические действия. Подстраховка.	1	1
Техника игровых действий и приемов.	2	2
Развитие кондиционных и координационных способностей. Тестирование физической подготовки по баскетболу. Игра по правилам.	10	8
<i>Волейбол</i>	<i>15</i>	<i>17</i>
Стойки, передвижения, повороты, остановки; прием и передача мяча	3	3
Передача мяча сверху двумя руками назад. Нижняя прямая подача мяча.	1	2
Верхняя прямая подача мяча.	1	1
Прием мяча после подачи.	1	1

Нападающий удар.	1	2
Техника защитных действий. Игра по правилам. Судейство игры.	3	3
Тактические действия.	3	2
Приёмы игры у сетки. Блокирование в прыжке с места.	2	3
<i>Футбол</i>	<i>11</i>	<i>11</i>
Ведение и остановка мяча.	2	2
Ведение мяча, меняя направления. Жонглирование мячом.	2	1
Удары по неподвижному и катящемуся мячу.	2	3
Отбор мяча подкатом. Передача мяча с выходом на свободное место.	3	2
Техника владения мячом. Игра по правилам. Судейство.	2	3
ИТОГО:	102	102

РАССМОТРЕНО

Протокол заседания научно-методического
объединения учителей физической
культуры и ОБЖ
от 30.08. 2017 года № 1

_____ года
подпись руководителя НМО Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по учебной работе

_____ Ф.И.О.
подпись _____ 20__ года