Правительство Санкт-Петербурга

Комитет по образованию

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя образовательная школа с углубленным изучением физики и химии № 258»**

**«Рассмотрено» «Согласовано» «Утверждаю»**

на заседании методического Заместитель директора по Директор ГБОУ СОШ № 258

объединения учителей\_\_\_\_ УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Васильева Т.И.

Протокол №\_\_\_\_\_ от «31» августа 2013 года от «31» августа 2013 года

Руководитель методического

объединения:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**для 8 класса**

3 часа в неделю (всего 102 часа)

 **Автор-составитель:**

**Учитель Логинова И. Г.**

2013-2014 уч. г.

*Санкт-Петербург*

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к рабочей программе по физической культуре
для учащихся 8 классов**

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год.

Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

*Виленский, М. Я.* Физическая культура. 5–7 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2011.

*Лях, В. И.* Физическая культура. 8–9 кл. : учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2011.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. *В базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, в региональном компоненте *лыжная подготовка заменяется кроссовой*. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для закрепления теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

В 5-9 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В связи с этим для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся. При соответствующих условиях целесообразно объединять параллельные классы для раздельного обучения мальчиков и девочек.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

 **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

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

Важнейшим требованием проведения современного 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:

* требования 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 2020 года;
* примерной программы основного общего образования;
* приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

**Распределение учебного времени
реализации программного материала
по физической культуре (5–9 классы)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| V | VI | VII | VIII | IX |
| 1 | **Базовая часть** | 75 | 75 | 75 | 75 | 75 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 2 | **Вариативная часть** | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 |
| 2.1 | Баскетбол | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 |
|  | Итого | 102 | 102 | 102 | 102 | 102 |

**1.** **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

**1.1. Естественные основы.**

*5–6 классы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

*7–8 классы.* Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

*9 класс.* Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**1.2. Социально-психологические основы.**

*5–6 классы.* Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

*7–8 классы.* Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

*9 класс.* Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

**1.3. Культурно-исторические основы.**

*5–6 классы.* Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

*7–8 классы.*Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

*9 класс.* Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

**1.4. Приемы закаливания.**

*5–6 классы.* Воздушные ванны *(теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные).* Солнечные ванны *(правила, дозировка).*

*7–8 классы.* Водные процедуры *(обтирание, душ),* купание в открытых водоемах.

*9 класс.* Пользование баней.

**1.5. Подвижные игры.**

***Волейбол***

*5–9 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

***Баскетбол***

*5–9 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**1.6. Гимнастика с элементами акробатики.**

*5–7 классы.*Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

*8–9 классы.* Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

**1.7. Легкоатлетические упражнения.**

*5–9 классы.*Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**1.8. Кроссовая подготовка.**

*5–9 классы.*Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**2. Демонстрировать.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физическиеспособности | Физические упражнения | Маль-чики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с. | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
| Лазание по канату на расстояние 6 м, с. | 12 | – |
| Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз | – | 18 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин | 8,50 | 10,20 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с. | 10,0 | 14,0 |
| Броски малого мяча в стандартную мишень, м | 12,0 | 10,0 |

**Задачи** физического воспитания учащихся 5–9 классов направлены:

– на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;

– на обучение основам базовых видов двигательных действий;

– на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

– на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;

– на углубленное представление об основных видах спорта;

– на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;

– на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

– на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

*Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:*

– Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;

– Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;

– Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.

– Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. № 322;

– Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1236;

– О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30–51–197/20.

– О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 г № 317.

**Содержание тем учебного курса,**

**тематическое планирование**

**основные виды учебной деятельности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание курса** | **Тематическое планирование** | **Характеристика основных видов деятельности учащихся****(на уровне учебных действий)** |
| **Раздел 1 . Основы знаний.** |
| **Физическое развитие человека.** | **Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность**Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития. | Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности. |
| **Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений**Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения. | Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции. |
| **Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.** Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. | Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма. |
| **Психические процессы в обучении двигательным действиям.**Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память) | Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям. |
| **Самонаблюдение и самоконтроль.** | **Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.**Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. | Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. |
| **Оценка эффективности занятий физкультурно – оздоровительной деятельностью.****Оценка техники движений, способы выявления и устранений ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).** | **Основы обучения и самообучения двигательным действиям**Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий. Техника движений и ее основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения. | Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила ее освоения в самостоятельных занятиях.Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок. |
| **Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.** | Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Физкультминутки, их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, требования безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приемов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам. | Продолжают усваивать основные гигиенические правила.Определяют назначения физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий.Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. Характеризуют основные приемы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур. |
| **История возникновения и формирования физической культуры.** | Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. |
| **Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР).** | Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей Олимпиаде в Сочи 2014 г. | Раскрывают причины возникновения Олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. |
| **Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.** | **Олимпиады: странички истории.**Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двукратные и трехкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр.Допинг. Концепция честного спорта. | Готовят рефераты на тему «Знаменитый отечественный (зарубежный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах». |
| **Раздел 2. Двигательные умения и навыки.** |
| **Легкая атлетика** |
| **Беговые упражнения** | **Овладение техникой спринтерского бега.****8 класс.** Низкий старт до 30 метров.- от 70 до 80 метров;- до 70 метров;Бег на результат 60 метров.**9 класс**Дальнейшее обучение технике спринтерского бега.Совершенствование двигательных способностей. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |
| **Овладение техникой длительного бега (кроссовая подготовка).****8 класс.**Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 минут, девочки до 15 минут.Бег на 3000 м. (мальчики), 2000 м. (девочки).**9 класс** Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 минут, девочки до 15 минут.Бег на 3000 м. (мальчики), 2000 м. (девочки). | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |
| **Прыжковые упражнения.** | **Овладение техникой прыжка в длину.****8 класс.**Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.**9 класс.**Дальнейшее обучение технике прыжка в длину.**Овладение техникой прыжка в высоту.****8 класс**.Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.**9 класс.**Процесс совершенствования прыжков в высоту. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |
| **Метание малого мяча.** | **Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.****8 класс.**Дальнейшее овладение техникой метания теннисного мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель(1\*1 м) с расстояния 12-14 м (девушки), до 16 м – юноши.Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90 градусов, после приседания.**9 класс.**Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель(1\*1 м) с расстояния 12-14 метров девушки, до 18 м – юноши. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх.  | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| **Развитие выносливости.** | Кросс до 20 минут, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. | Применяют разученные упражнения для развития выносливости. |
| **Развитие скоростно-силовых способностей.** | Всевозможные прыжки, многоскоки, метания в цель, на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей. | Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. |
| **Развитие скоростных способностей.** | Эстафеты, бег с ускорением, с максимальной скоростью, старты из различных исходных положений. | Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей. |
| **Знание о физической культуре.** | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях, разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. |
| **Овладение организаторскими умениями.** | Измерение результатов, подача команд, демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий. | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки; осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований. |
| **ГИМНАСТИКА** |
| **Краткая характеристика вида спорта.****Требования к технике безопасности.** | **История гимнастики.**Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений. | Изучают историю гимнастики, запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. |
| **Организующие команды и приемы.** | **Строевые упражнения**.**8 класс.**Команда «Прямо!», повороты в движении направо и налево.**9 класс.** Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. |
| **Упражнения общеразвивающей направленности без предметов.** | **Освоение общеразвивающих упражнений (ОРУ) без предметов на месте и в движении.** Совершенствование двигательных способностей. | Описывают технику ОРУ. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. |
| **Упражнения общеразвивающей направленности с предметами.** | **Освоение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с предметами.**Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5 кг), тренажеров, эспандеров.Девочки с обручами, с большим мячом, с палками. | Описывают технику ОРУ с предметами.Составляют комбинации из числа разученных упражнений. |
| **Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.** | **Освоение и совершенствование висов и упоров.****8 класс.**Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне.Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной ноги и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.**9 класс.**Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь, махом назад соскок.Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь; переход в упор на нижнюю жердь . | Описывают технику данных упражнений.Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. |
| **Опорные прыжки.** | **Освоение опорных прыжков.****8 класс**Мальчики: Опорный прыжок способом «согнув ноги», козел в длину, высота 110-115 см. Девочки: Опорный прыжок боком с поворотом на 90\* (конь в ширину, высота 110 см.)**9 класс**Мальчики: Опорный прыжок способом «согнув ноги», козел в длину, высота 115 см.Девочки: Опорный прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см.) | Описывают технику данных упражнений.Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. |
| **Акробатические упражнения и комбинации.** | **Освоение акробатических упражнений.****8 класс.**Мальчики: Кувырок вперед и назад; стойка на голове и руках; кувырок назад в упор стоя ноги врозь.Девочки: Кувырок вперед и назад. «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене.**9 класс.**Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.Девочки: равновесие на одной , выпад вперед, кувырок вперед. | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. |
| **Развитие координационных способностей.** | Общеразвивающие упражнения без предметов и предметами, с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения на гимнастической скамейке, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. | Используют данные упражнения для развития координационных способностей. |
| **Развитие силовых способностей и силовой выносливости.** | Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями и набивными мячами. | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. |
| **Развитие скоростно-силовых способностей** | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| **Развитие гибкости** | ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.  | Используют данные упражнения для развития гибкости |
| **Овладение организаторскими умениями** | Помощь и страховка, демонстрация упражнений, выполнение обязанностей командира отделения, установка и уборка снарядов, составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Дозировка упражнений. Правила соревнований. | Составляют совместно с учителем простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований. |
| **Знания о физической культуре** | Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий ; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельных тренировок. | Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок. |
| **БАСКЕТБОЛ** |
| **Краткая характеристика вида спорта****Требования к технике безопасности** | История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности. | Изучают правила баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов.Овладевают основными приемами игры в баскетбол. |
| **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.** | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Дальнейшее закрепление стоек, поворотов, остановок. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| **Освоение ловли и передач мяча** | Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| **Освоение техники ведения мяча** | Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| **Овладение техникой бросков мяча** | Дальнейшее закрепление техники бросков мяча.Броски одной и двумя руками в прыжке. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| **Освоение индивидуальной техники защиты** | **8 класс**Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.**9 класс** Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| **Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей** | **8 класс**Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.**9 класс**Совершенствование технике движений.  | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| **Освоение тактики игры** | Дальнейшее закрепление тактики игры.Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях на одну корзину(2\*2, 3\*3, 4\*4,5\*5).Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие игроков в нападении и защите. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| **Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.** | Игра по упрощенным правилам баскетбола.Игры и игровые задания.Совершенствование психомоторных способностей. | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха. |
| **ВОЛЕЙБОЛ** |
| **Краткая характеристика вида спорта.****Требования к технике безопасности.** | История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Правила техники безопасности. | Изучают историю волейбола, запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов. Соблюдают правила техники безопасности. |
| **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.** | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Описывают технику изучаемых игровых приемов иные действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| **Освоение техники приема и передач мяча.** | **8 класс**Передача мяча сверху двумя руками над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.**9 класс**Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. | Описывают технику изучаемых игровых приемов иные действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| **Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.** | **8 класс**Игра по упрощенным правилам волейбола.Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры**9 класс**Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. |
| **Освоение техники нижней прямой подачи** | **8 класс**Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. **9 класс**Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Прием мяча, отраженного сеткой. | Описывают технику изучаемых игровых приемов иные действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| **Освоение техники прямого нападающего удара** | Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.Прямой нападающий удар при встречных передачах. | Описывают технику изучаемых игровых приемов иные действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| **Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей** | Совершенствование координационных способностей. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| **Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей** | Совершенствование координационных способностей. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| **Освоение тактики игры** | **8 класс**Дальнейшее обучение тактике игры.Совершенствование тактики освоенных игровых действий.**9 класс**Совершенствование тактики освоенных игровых действий.Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| **Знания о спортивной игре** | Терминология избранной спортивной игры: техника передач, приемов и подач, тактика нападения и защиты. Правила и организация соревнований по волейболу. Правила техники безопасности. | Овладевают терминологией волейбола, характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. |
| **Самостоятельные занятия** | Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля. | Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. |
| **Рефераты и итоговые работы.** | По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных учителем. |
| **РАЗДЕЛ 3. РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ.** |
| **Способы двигательной деятельности.****Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)** | Основные двигательные способности: гибкость, сила, ловкость, быстрота и выносливость. | Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения |
| **Гибкость**Упражнения для рук и плечевого пояса;Упражнения для туловища;Упражнения для ног и тазобедренных суставов. | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости.Оценивают свою гибкость по приведенным показателям. |
| **Сила**Упражнения для развития силы рукУпражнения для развития силы ногУпражнения для развития силы мышц туловища | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы.Оценивают свою гибкость по приведенным показателям. |
| **Быстрота**Упражнения для развития быстроты движений, Упражнения для развития быстроты и силы. | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты.Оценивают свою быстроту по приведенным показателям. |
| **Выносливость**Упражнения для развития выносливости | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости.Оценивают свою выносливость по приведенным показателям |
| **Ловкость**Упражнения для развития двигательной ловкости.Упражнения для развития локомоторной ловкости. | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости.Оценивают свою ловкость по приведенным показателям |
| **АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА** |
| **Краткая характеристика вида спорта.****Требования к технике безопасности.** | Основные правила занятий атлетической гимнастикой. Виды силовых упражнений в атлетической гимнастике. Правила регулировки нагрузок. | Составляют комплекс упражнения для самостоятельных занятий атлетической гимнастикой.Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. |
| **После тренировки.** | Упражнения для расслабления мышц рук, ног, шеи и туловища. Водные процедуры, самомассаж – средства восстановления. | Используют упражнения на расслабление после тренировки. |

**ЛИТЕРАТУРА**

1. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. – Волгоград: ВГАФК, 2003. – 68 с.

2. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола: программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. – Волгоград: ВГАФК, 2005. – 52 с.

3. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1–11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. – 2008. – № 1–8.

4. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011.

5. *Настольная* книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.

6. *Настольная* книга учителя физической культуры : справ.-метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. – М.: ООО «Изд-во АСТ»: ООО «Изд-во Астрель», 2003. – 526 с.

7. *Оценка* качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. – М.: Дрофа, 2001. – 128 с.

8. *Пояснительная* записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. – 2006. – № 6.

9. *Физическое* воспитание учащихся 10–11 классов: пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. – М. Просвещение, 1998. – 112 с.