

Санкт-Петербургское государственное бюджетное
Профессиональное образовательное учреждение
«Реставрационный колледж «Кировский»

Рассмотрено и принято
на заседании педагогического совета
Санкт-Петербургского государственного бюджетного
профессионального образовательного учреждения
«Реставрационный колледж «Кировский»
Протокол № 8 от « 30 » июня 2015 г.

Утверждено
приказом директора от 17.07.2015 № 216

Директор _____ А.В. Гусев



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура

для 9 «а», 9 «б» классов

на 2015-2016 учебный год

(ОЧНО-ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ)

Санкт-Петербург
2015

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Приказа Министерства образования Российской Федерации от 09 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (с изменениями на 01 февраля 2012 года).

Организация разработчики:
СПб ГБПОУ «Реставрационный колледж «Кировский»

Разработчики:
Бударина Е. С. – преподаватель СПб ГБПОУ «Реставрационный колледж «Кировский»;
Лазутин В.И. – преподаватель СПб ГБПОУ «Реставрационный колледж «Кировский»;

РАССМОТРЕНА И РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ
на заседании Методической комиссии гуманитарного цикла
Протокол от 28.06.2015г. № 4

ПРИНЯТА
решением Методического совета
Протокол от 29.06. 2015г. № 2

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа по физической культуре для 9 класса очно-заочной формы обучения разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ.

2. Федерального базисного учебного плана, утвержденного приказом Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312.

3. Федерального компонента государственного стандарта общего образования, утвержденного приказом Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».

4. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2010 № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312 "Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования».

5. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.01.2012 № 69 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утверждённый приказом Министерства образования Российской Федерации от 05 марта 2004 г. № 1089».

6. Государственной программы РФ «Развитие образования» на 2013-2020 годы, утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 15.05.2013 № 792-р «О государственной программе Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы».

7. Закона Санкт-Петербурга от 17 июля 2013 года № 461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге».

8. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2012 № 1067 «Об утверждении федеральных перечней учебников на 2013/2014 учебный год, рекомендованных, допущенных, к использованию в образовательном процессе в ОУ, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию».

9. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

10. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.06.2015 № 576 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253».

11. Распоряжения Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 13.05.2015 № 2328-р «О формировании учебных планов образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2015-2016 учебный год».

12. Инструктивно-методического письма «О формировании учебных планов образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2015-2016 учебный год» (приложение к письму Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 21.05.2015 № 03-20-2059/15-0-0 «О направлении инструктивно-методического письма»).

13. Письма МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20 «О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации».

14. Положения о рабочих программах основного общего образования в СПб ГБПОУ «Реставрационный колледж «Кировский».

15. Инструктивно-методического письма Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 24.02.2015 № 03-20-716/15-00 «Об одновременной реализации образовательной программы основного общего образования и основной программы профессионального обучения (профессиональной подготовки) по профессиям рабочих, должностям служащих (инструктивно-методическое письмо)».

16. Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2011 год).

17. Учебного плана СПб ГБПОУ «Реставрационный колледж «Кировский» на 2015-2016 учебный год.

18. Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – Изд. 2-е.- Волгоград: Учитель, 2012).

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – Изд. 2-е.- Волгоград: Учитель, 2012), учебника Лях В.И. Физическая культура 8-9 класс. - М.: Просвещение, 2015, и ориентирована на учащихся 9 класса.

Цели и задачи реализации программы

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель образования по физической культуре — 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 основной школе данная цель конкретизируется: 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.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- 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.
- Ориентируясь на решение задач образования в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:
- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
 - реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
 - соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
 - расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
 - усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Общая характеристика учебного предмета

Основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. Активное освоение данной деятельности позволяет обучающимся не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Данная рабочая программа создана для 9 класса очно-заочного обучения и учитывает рекомендации приложения к Инструктивно-методическому письму Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 24.02.2015 № 03-20-716/15-00 «Об одновременной реализации образовательной программы основного общего образования и основной программы профессионального обучения (профессиональной подготовки) по профессиям рабочих, должностям служащих».

Учебный план предназначен для очно-заочной формы обучения, продолжительность учебного года составляет 36 недель.

С целью соблюдения количественных параметров учебного плана, кроме обязательной нагрузки предусмотрены часы самостоятельной работы обучающихся.

Содержание самостоятельной работы обучающихся формируется с учетом содержания обязательной части учебных программ.

Соответственно на изучение истории в 9 классе для очно-заочного обучения в учебном плане образовательной организации отводится 108 часов из федерального компонента, из них:

-36 часов (1 час в неделю) обязательной аудиторной нагрузки,

-72 часа отведены на самостоятельное внеурочную самостоятельную работу.

ХАРАКТЕРИСТИКА КЛАССОВ

9 «а» класс

Данный курс рассчитан для учащихся 9 «а» класса. Рабочая программа составлена с учётом индивидуальных особенностей обучающихся 8 «а» класса и специфики классного коллектива. Класс – новый, сборный класс - уровень обучающихся разный. В классе обучаются ребята, пришедшие из разных школ Санкт-Петербург с разным уровнем подготовки по предмету. В связи с этим, в рабочей программе заложена возможность работать с разноуровневым составом классов.

9 «б» класс

Данный курс рассчитан для учащихся 9«б» класса. Рабочая программа составлена с учётом индивидуальных особенностей обучающихся 8 «б» класса и специфики классного коллектива. Класс – новый, сборный класс - уровень обучающихся разный. В классе обучаются ребята, пришедшие из разных школ Санкт-Петербург с разным уровнем подготовки по предмету. В связи с этим, в рабочей программе заложена возможность работать с разноуровневым составом классов

Структура и содержание программы

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и 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.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит 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 темы «Организация и проведение самостоятельных 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.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Формы организации и планирование образовательного процесса

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — 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).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами

обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

Требования к уровню подготовки

Уровень двигательной подготовленности учащихся

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже средних результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
		15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,1	5,8-5,3	4,9
Координационные	Челночный бег 3x10, с	14	9,1	8,7-8,3	8,0	10,2	9,5-9,0	8,6
		15	9,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	14	160	180-195	210	139	154-177	192
		15	163	183-205	220	143	158-179	194
Выносливость	6-минутный бег, м	14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
		15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
Гибкость	Наклон вперед, из положения сидя, см	14	-4	1-7	11	-2	5-13	20
		15	-4	3-10	12	-1	7-14	20
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	14	0	4-7	9			
		15	1	5-8	10			

Содержание программы

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (в процессе уроков)

Естественные основы. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Социально-психологические основы. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.

Культурно-исторические основы. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.

Приемы закаливания. Водные процедуры. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Релаксация (общие представления).

Спортивные игры.

Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Легкая атлетика.

Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Практическая часть

Спортивные игры

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и 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).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя и верхняя прямая подача мяча в за данную часть площадки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

Овладение игрой: игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника, обыгрыш сближающихся противников.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. 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.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. **Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.** **Общеразвивающие упражнения в парах.** **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг). **Девочки:** с гантелями, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках силой; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. **Девочки:** равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Висы и упоры: мальчики: подъем силой – перекладина. Подъем махом вперед - перекладина. Махи в упоре на руках. **Девочки:** вис- упор на низкой перекладине с опорой ног-подтягивание .

Лазанье: гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (препятствие в длину). **Девочки:** прыжок согнув ноги (через препятствие в длину).

Равновесие. На гимнастическом бревне - **девочки:** танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприседе; соскоки. Упражнения с гимнастической скамейкой

Легкая атлетика

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: 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 (1x1м) с расстояния юноши - до 18 м, девушки - 12-14 м.

Развитие выносливости: бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Аудиторные занятия	36
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры	8
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	10
1.4	Легкая атлетика	10
1.5	Кроссовая подготовка	8
2	Самостоятельная работа	72
	Итого	108

Поурочное планирование

108 часов (36 часов аудиторной нагрузки +72 часа самостоятельной работы обучающихся)

№ п/п	№ п/т	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки учащихся	Вид контроля ИКТ, ОЭР	Самостоятельная работа обучающихся	
						Наименование разделов и тем самостоятельной работы обучающихся	Всего часов
Лёгкая атлетика (10ч)							
1	1	Спринтерский бег, эстафетный бег Вводный	Низкий старт(30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции(70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	текущий	Беговые упр-я. Бег 10 мин. 5X60м с низкого старта.	2
2	2	Совершенствование	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правило использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60м)	текущий	Специальные беговые упр-я. Бег с низкого старта (60м).	2
3	3	Совершенствование	Низкий старт (30-40м) Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60м)	текущий	Бег 10 мин. ОРУ, 5X60 м. с низкого старта.	2
4	4	Совершенствование	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60м)	текущий	Беговая разминка. Дистанция 60м на время с н. старта.	2

5	5	Учетный	Бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60м)	М.: «5»- 8,6с .; «4»- 8,9с.; «3» -9,1с.; Д.; «5» - 9,1с.; «4» - 9,3с.; «3» - 9,7с	Беговые специальные упр-я. Финиширование. 60м на время.	2
6	6	Прыжок в длину. Метание малого мяча Комплексный	Прыжок в длину способом « согнув ноги» с 11-13 шагов разбега. Отталкивание. Метание на дальность с места. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч с места и разбега	текущий	Беговая разминка. Подбор разбега для прыжка в длину. Метание.	2
7	7	Комплексный	Прыжок в длину способом « согнув ноги» с 11-13 шагов разбега. Отталкивание. Метание на дальность с места. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч с места и разбега	текущий	Бег 10 мин. Спец. упр-я для прыжков в длину. Прыжки в длину - 10 раз.	2
8	8	Учётный	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развития скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч с места и с разбега	М.: 420-400- 380см Д.: 380-360- 340см	Беговая и прыжковая разминка. Прыгать в длину с разбега на результат.	2
9	9	Комплексный	Бег (2000м - м. и 1500 м – д). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь: бегать на дистанцию 2000м	текущий	Бег по пересеченной местности.	2

10	10	Комплексный	Бег (2000м - м. и 1500 м – д). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь: бегать на дистанцию 2000м	М.: 9,00, 9,30, 10,00мин; Д.: 7,30, 8,00, 8,30 мин	Бег по пересеченной местности. ОРУ.	2
Кроссовая подготовка (8 часов)							
11	1	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий Комплексный	Бег в равномерном темпе (12мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Продолжения горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Картошка». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	текущий.	Медленный бег 12 мин. с преодолением препятствий. Разминка. ОРУ.	2
12	2	Совершенствование	Бег(12 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Картошка». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	текущий	20 минут бега в равномерном темпе. Быстрая ходьба. ОРУ.	2
13	3	Совершенствование	Бег(15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Ору. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра (Лапта). Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	текущий	Специальные упр-я в гору. Медленный бег, переходящий в шаг.	2
14	4	Совершенствование	Бег(15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Ору. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра (Лапта). Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	текущий		
15	5	Совершенствование	Бег(15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Ору. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Картошка». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	текущий	Чередование бега с шагом 30мин. Подвижные игры.	2

16	6	Совершенствование	Бег(15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Картошка». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	текущий	Разминка. Бег с препятствиями по пересеченной местности 15 мин Игра.	2
17	7	Совершенствование	Бег(15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Картошка». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	текущий	Беговая разминка. Бег в равномерном темпе 15 мин. Подвижная игра.	2
18	8	Совершенствование	Бег(15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Картошка». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	текущий	Медленный бег 15 мин. Разминка. Подвижная игра. ОРУ.	2
Гимнастика (10 часов)							
19	1	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Подъем переворотом махом (д.). Подъем переворотом силой (м.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности	Уметь: выполнять строевые упражнения; упражнения в висе.	текущий	Бег 5 мин. ОРУ. Подтягивание на перекладине Подвижные игры.	2
20	2	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Подъем переворотом махом (д.). Подъем переворотом силой (м.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения; упражнения в висе	текущий	Бег 5 мин. Разминка. Силовые упражнения: отжимание, подтягивание.	2
21	3	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Подъем переворотом махом (д.). Подъем переворотом силой (м.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения; упражнения в висе	текущий	Бег 5 мин. ОРУ. Перекладина - подъем переворотом силой. Игра.	2
22	4	Комплексный					2
23	5	Комплексный					2

24	6	Учетный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подъем переворотом махом (д.). Подъем переворотом силой (м.). Подтягивания в висе. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения; упражнения в висе	Оценка техники выполнения подъёма переворотом Подтягивание в висе: М.:10-8-6 р.; Д.:16-12-8 р.	Бег по пересеченной местности. Подтягивания и отжимания(д.). Подвижная игра.	2
25	7	Опорный прыжок. Строевые упражнения Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом "согнув ноги" (м.). Прыжок согнув ноги (д.). Ору с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять прыжок «согнув ноги».	Текущий	Разминочный бег. Упражнения с отягощением. Прыжки с места «согнув ноги» Игра.	2
26	8	Совершенствование	Перестроение из колонны по одному, в колонну по два в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок способом "согнув ноги" (м.) Прыжок в длину (д.). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять прыжок в длину через препятствие. согнув ноги.	Текущий	Фитнес-упр-я с бодибарами. ОРУ. Специальные прыжковые упр-я. Прыжки «согнув ноги»-10 раз.	2
27	9	Совершенствование	Перестроение из колонны по одному, в колонну по два в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок способом "ноги врозь" (м.) Прыжок «согнув ноги»(д.). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения, выполнять прыжок «согнув ноги».	Текущий	Фитнес- для силы мышц ног на степплатформе. Прыжки через препятствие Подвижные игры.	2

28	10	Совершенствование	Перестроение из колонны по одному, в колонну по четыре в движении. ОРУ с обручами. Прыжок способом «ноги врозь» (м.). Прыжок «согнут ноги»(д.). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять прыжок в длину через препятствие.	Оценка техники выполнения прыжка «согнут ноги» и «ноги врозь» (м.).	Фитнес- на степплатформе для силы мышц ног. Прыжки через препятствиеБег 20-30 м.	2
Спортивные игры (8 ч.) Волейбол.							
29	1	Изучение нового материала Совершенствование	Стойка игрока и передвижения. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Совершенствование координационных способностей. Техника безопасности.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам. Уметь выполнять технические действия в игре.	Текущий	Передача мяча сверху двумя руками над собой -20 раз, в паре- 40 раз. Волейбол.	2
30	2	Совершенствование	Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Совершенствование координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий	Передача мяча сверху над собой – 20 раз, в прыжке в паре -40 раз. Волейбол.	2
31	3	Совершенствование	Стойка игрока и передвижения. Передача мяча сверху двумя руками. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Передача мяча сверху над собой – 20 раз. Нападающий удар в паре. Волейбол.	2

32	4	Совершенствование	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам;_	Текущий	Нападающий удар при встречных передачах в паре. Игра.	2
33	5	Совершенствование	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам;_ применять в игре технические приёмы	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	Играть в тройках (передача сверху в прыжке). Игра «картошка»	2
34	6	Совершенствование	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Приём мяча, отражённого сеткой. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам;_ применять в игре технические приёмы	Текущий	Повторение верхней передачи. Совершенствование нижней подачи в игре в волейбол.	2
35	7	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам;_	Текущий	Челночный бег (5,10м.) Нападающий удар в паре -10 раз. Прием мяча от сетки. Играть.	2
36	8	Совершенствование	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам;_ применять в игре технические приёмы	Оценка техники нападающего удара при встречных передачах	Работа в паре – верхняя передача двумя руками. Нападающий удар при встречной передаче. Играть в волейбол.	2

Перечень учебно-методического обеспечения

Материальное обеспечение

- Спортивный комплекс:
 - спортивный зал
 - тренажерный зал
 - открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

- Специальное спортивное оборудование и спортивные снаряды по темам программы:
 - легкая атлетика
 - гимнастика
 - спортивные игры
 - физкультурно-оздоровительная деятельность
 - ПШФП

- Аптечка

Для учителя

1. Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных организаций - Москва "Просвещение" 2015.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся (Физкультура 1-11 классы).- Изд. 2-е. – Волгоград, 2012.

Для ученика

1. Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных организаций - Москва "Просвещение" 2015.
2. Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению (в составе библиотечного фонда).

Интернет-ресурсы:

- [http. // sport. Minstm. gov. ru](http://sport.minstm.gov.ru). Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики
- [http: // www.mossport.ru](http://www.mossport.ru) Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы