

Пояснительная записка

Нормативно-правовая основа рабочей программы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

3. Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

5. Приказ Минобрнауки России от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на соответствующий учебный год, утвержденный Министерством образования и науки Российской Федерации

Физическая культура — обязательный учебный курс в обще-образовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания учащихся.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах

основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Специфической целью школьного физического воспитания является **формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.**

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

обучение основам базовых видов двигательных действий;

дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров

движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развития области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей учащихся; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений.

Гуманизация педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого учащегося.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала учащегося. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений, навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программ-о-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитию навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение *дидактических правил* от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Уроки физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках физической культуры в 8-9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка, плавание). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Уроки физической культуры также содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается чёткой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением

различных технических средств обучения, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Ввиду ограниченности материальной базы, а также в целях укрепления здоровья, уроки по физической культуре проводятся преимущественно на открытом воздухе.

Оценка успеваемости по физической культуре в 8—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.

Общая характеристика предмета

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

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

Место предмета в учебном плане

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ООО и рассчитана

- в 8 классе – 70 часов (2 часа в неделю, 35 учебных недель)

- в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебные недели).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

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

Личностные результаты

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

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

усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию,;

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

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

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

освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;

развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения,

осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве с людьми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

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

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

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

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

В области нравственной культуры:

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

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

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

В области трудовой культуры:

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

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

В области эстетической культуры:

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

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

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

В области коммуникативной культуры:

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

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

В области физической культуры:

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20.; после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

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

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

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

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

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

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

умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

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

понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры:

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

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

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

В области трудовой культуры:

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

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

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

В области эстетической культуры:

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

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

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

В области коммуникативной культуры:

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

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

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

В области физической культуры:

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

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

владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок,

использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая куль-тура» должны отражать:

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

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

приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

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

формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих

упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и мета-предметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

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

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

В области нравственной культуры:

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

умение взаимодействовать с людьми;

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

В области трудовой культуры:

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

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

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

В области эстетической культуры:

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

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

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

В области коммуникативной культуры:

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

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

В области физической культуры:

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

способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности,

регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

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

Критерии оценивания различных видов работ

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – практический курс

осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения - скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Итоговые оценки

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и промежуточной аттестации по физической культуре.

Основные критерии выставления оценок по теоретическому курсу

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;

- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания, а также знания из личного опыта и опыта других людей;

- рассказ построении логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);

- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;

- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;

- определение понятий не полное, допускаются незначительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;

- определения понятий не достаточно четкие;

- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;

- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - не раскрыл основное содержание учебного материала;

- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;

- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке:

- словесный;

- демонстрации;

- разучивания упражнений;

- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;

- игровой и соревновательный.

Содержание программного материала 8 – 9 класс

Программа состоит из двух разделов: теоретической части «Основы знаний о физической культуре» и практической части «Двигательные умения, навыки и способности». Содержание раздела «Основы знаний о физической культуре» отработано в

соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека. Программный материал по этому разделу – осваивается в каждой четверти на первых уроках 8 – 10 минут, в течение четверти по ходу некоторых уроков по 3 – 5 минут. Содержание раздела практической части ориентировано на гармоничное развитие, всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья учащихся.

Рабочая программа включает основные базовые виды программного материала – «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Плавание», преподавание которых в условиях ОГБОУ ЦО «Приоритет» возможно только в виде изложения теоретического материала, знакомства с историей спортивных игр и видов спорта.

Учебник. Физическая культура 8-9 классы. Лях В.И., 3– М.: Просвещение, 2018 г.

Тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Наименование раздела и темы	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
1.	Легкая атлетика. История создания	1		
2.	Легкая атлетика. История создания	1		
3.	Виды легкой атлетики	1		
4.	Виды легкой атлетики	1		
5.	Бег на короткие дистанции	1		
6.	Бег на средние дистанции	1		
7.	Марафонский бег	1		
8.	Бег с препятствиями	1		
9.	Метание диска	1		
10.	Метание копья	1		
11.	Метание молота	1		
12.	Толкание ядра	1		
13.	Прыжки в длину	1		
14.	Прыжки в высоту	1		
15.	Прыжки с шестом	1		
16.	Тройной прыжок	1		
17.	Достижение атлетов СССР	1		
18.	Достижение атлетов России	1		
19.	Мировые достижения в легкой атлетике	1		
20.	Мировые достижения в легкой атлетике	1		
21.	Значение занятия легкой атлетики для формирования здорового образа жизни	1		
22.	Значение занятия легкой атлетики для формирования здорового образа жизни	1		
23.	Значение занятия легкой атлетики для формирования здорового образа жизни	1		
24.	Значение занятия легкой атлетики для формирования здорового образа жизни	1		
25.	Игровые виды спорта. История создания.	1		
26.	Игровые виды спорта. История создания.	1		
27.	Игровые виды спорта. Индивидуальные.	1		
28.	Игровые виды спорта. Индивидуальные.	1		

29.	Игровые виды спорта. Командные.	1		
30.	Игровые виды спорта. Командные.	1		
31.	Прикладное значение игровых видов спорта.	1		
32.	Прикладное значение игровых видов спорта.	1		
33.	Волейбол. История возникновения.	1		
34.	Волейбол. Правила игры.	1		
35.	Волейбол. Пляжный.	1		
36.	Волейбол. Пляжный.	1		
37.	Баскетбол. История возникновения. Развитие.	1		
38.	Баскетбол. Развитие.	1		
39.	Баскетбол. Правила игры.	1		
40.	Баскетбол. Правила игры.	1		
41.	Футбол. История возникновения.	1		
42.	Футбол. История возникновения.	1		
43.	Футбол. Развитие.	1		
44.	Футбол. Развитие.	1		
45.	Футбол. Правила игры.	1		
46.	Футбол. Правила игры.	1		
47.	Волейбол. Мировые достижения.	1		
48.	Волейбол. Мировые достижения.	1		
49.	Баскетбол. Мировые достижения.	1		
50.	Баскетбол. Мировые достижения.	1		
51.	Футбол. Мировые достижения.	1		
52.	Футбол. Мировые достижения.	1		
53.	Пляжный футбол.	1		
54.	Мини футбол.	1		
55.	Хоккей. История возникновения.	1		
56.	Хоккей. История возникновения.	1		
57.	Хоккей. Развитие.	1		
58.	Хоккей. Развитие.	1		
59.	Хоккей. Правила игры.	1		
60.	Хоккей. Правила игры.	1		
61.	Хоккей. Лиги НХЛ, КХЛ	1		
62.	Хоккей. Чемпионаты мира.	1		
63.	Лапта. История возникновения.	1		

64.	Лапта. Правила игры.	1		
65.	Конькобежный спорт. История возникновения.	1		
66.	Виды конькобежного спорта.	1		
67.	Лыжный спорт. История возникновения.	1		
68.	Лыжные гонки.	1		
69.	Лыжные гонки.	1		
70.	Горнолыжный спорт.	1		
71.	Горнолыжный спорт.	1		
72.	Сноуборд.	1		
73.	Биатлон	1		
74.	Биатлон	1		
75.	Хоккей. Мировые достижения	1		
76.	Хоккей. Мировые достижения	1		
77.	Теннис. Мировые достижения	1		
78.	Теннис. Мировые достижения	1		
79.	Лыжный спорт. Мировые достижения	1		
80.	Лыжный спорт. Мировые достижения	1		
81.	Теннис. История возникновения.	1		
82.	Теннис. Разновидности игры.	1		
83.	Теннис. Правила игры.	1		
84.	Гимнастика. История возникновения.	1		
85.	Спортивная гимнастика.	1		
86.	Спортивная гимнастика.	1		
87.	Художественная гимнастика.	1		
88.	Художественная гимнастика.	1		
89.	Акробатическая гимнастика.	1		
90.	Аэробика спортивная.	1		
91.	Эстетическая гимнастика	1		
92.	Оздоровительная гимнастика.	1		
93.	Командная гимнастика.	1		
94.	Водные виды спорта. История возникновения.	1		
95.	Дайвинг	1		
96.	Синхронное плавание.	1		
97.	Регата	1		
98.	Гребля.	1		

99.	Гимнастик. Мировые достижения	1		
100.	Гимнастик. Мировые достижения	1		
101.	Водные виды спорта. Мировые достижения	1		
102.	Водные виды спорта. Мировые достижения	1		
103.	Парусный спорт. Водные лыжи. Сёрфинг.	1		
104.	Прыжки в воду. Триатлон.	1		
105.	Плавание. Водное поло	1		

Календарно-тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Наименование раздела и темы	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
1.	Олимпийские игры. История создания.	1		
2.	Олимпийские игры. История создания.	1		
3.	Олимпийские виды спорта.	1		
4.	Олимпийские виды спорта. Летние.	1		
5.	Бадминтон	1		
6.	Баскетбол	1		
7.	Бейсбол	1		
8.	Бокс	1		
9.	Борьба	1		
10.	Велоспорт	1		
11.	Водное поло	1		
12.	Волейбол	1		
13.	Гандбол	1		
14.	Гольф	1		
15.	Гребля на байдарках и каноэ	1		
16.	Гребной слалом	1		
17.	Гребной спорт	1		
18.	Дзюдо	1		
19.	Карате	1		
20.	Конный спорт	1		
21.	Легкая атлетика	1		
22.	Настольный теннис	1		
23.	Парусный спорт	1		
24.	Плавание	1		
25.	Пляжный волейбол	1		
26.	Прыжки в воду	1		
27.	Прыжки на батуте	1		
28.	Регби	1		
29.	Серфинг	1		
30.	Синхронное плавание	1		
31.	Скалолазание	1		
32.	Скейтбординг	1		
33.	Современное пятиборье	1		
34.	Софтбол	1		
35.	Спортивная гимнастика	1		
36.	Стрельба	1		
37.	Стрельба из лука	1		
38.	Теннис	1		

39.	Триатлон	1		
40.	Тхэквондо	1		
41.	Тяжелая атлетика	1		
42.	Фехтование	1		
43.	Футбол	1		
44.	Хоккей на траве	1		
45.	Художественная гимнастика	1		
46.	Художественная гимнастика	1		
47.	Международные спортивные организации	1		
48.	Олимпийские фестивали	1		
49.	Регби. История создания.	1		
50.	Теннис. Мировые достижения.	1		
51.	Тхэквондо. История создания.	1		
52.	Тяжелая атлетика. Мировые достижения.	1		
53.	Травмы в спорте.	1		
54.	Спортивная медицина.	1		
55.	Олимпийские виды спорта. Зимние.	1		
56.	Биатлон	1		
57.	Бобслей	1		
58.	Горнолыжный спорт	1		
59.	Керлинг	1		
60.	Лыжное двоеборье	1		
61.	Лыжные гонки	1		
62.	Прыжки на лыжах с трамплина	1		
63.	Санный спорт	1		
64.	Сkeleton	1		
65.	Скоростной бег на коньках	1		
66.	Сноуборд	1		
67.	Фигурное катание	1		
68.	Фристайл	1		
69.	Хоккей	1		
70.	Шорт трек	1		
71.	Паралимпийские игры	1		
72.	Паралимпийские игры	1		
73.	Паралимпийский комитет России	1		
74.	Паралимпийские игры. Достижения Российских спортсменов	1		
75.	Биатлон. Мировые достижения.	1		
76.	Лыжные гонки. Мировые достижения.	1		
77.	Фигурное катание. Мировые достижения.	1		
78.	Спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата	1		
79.	Спорт лиц с нарушением зрения	1		
80.	Спорт лиц с интеллектуальными	1		

	нарушениями			
81.	Значение параолимпийского движения для лиц с ограниченными возможностями здоровья	1		
82.	Паралимпийские игры. Мировые достижения.	1		
83.	Паралимпийские игры 2018.	1		
84.	Академическая гребля. Гребля на байдарках и каноэ	1		
85.	Бадминтон	1		
86.	Баскетбол на колясках	1		
87.	Бочча	1		
88.	Велоспорт	1		
89.	Волейбол сидя	1		
90.	Конный спорт	1		
91.	Легкая атлетика	1		
92.	Настольный теннис. Теннис на колясках.	1		
93.	Паратриатлон	1		
94.	Паратхэквондо	1		
95.	Пауэрлифтинг	1		
96.	Плавание	1		
97.	Пулевая стрельба. Стрельба из лука.	1		
98.	Регби на колясках. Фехтование на колясках	1		
99.	Биатлон .Лыжные гонки	1		
100.	Керлинг на колясках	1		
101.	Парасноуборд	1		
102.	Следж-хоккей	1		

Промежуточная аттестация по физкультуре 8 класс

Вопрос № 1

Что такое здоровье?

- Это потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности.
- 2) Это не так уж важная потребность человека, не является предпосылкой к счастью человека.

Вопрос № 2

Какие факторы риска относятся к внешней среде?

- Физическое.
- Химическое.
- Биологическое.
- Социальное.
- Психического характера.
- Техническое.

Вопрос № 3

Факторы, разрушающие здоровье учащихся

- Компьютер.
- Неправильная осанка, компьютер, перегрузка домашних заданий
- Ничего не разрушает.

Вопрос № 4

Факторы ухудшения здоровья

- Употребление спиртного и курения, многочисленные паразиты, электромагнитные излучения, экология в мире, духовный застой, неправильное питание,
- Неправильное питание, употребление спиртного и курения.
- Многочисленные паразиты, экология в мире, бытовая химия.
- Никакие факторы не ухудшают здоровье.

Вопрос № 5

Вредят ли пагубные привычки нашему здоровью?

- Нет.
- Вредят!
- Не всегда

Вопрос № 6

К чему приводит потребление алкоголя, болезненное пристрастие к нему?

- Ни к чему. Можно употреблять. В разных количествах.
- Потеря чувства меры и контроля над количеством потребляемого алкоголя.
- нарушение деятельности центральной и периферической
- Нарушение нервной системы.

Вопрос № 7

Вреден ли никотин в юности, и при беременности?

- В юности вреден, когда даже слабое возбуждающее действие нарушает нервную регуляцию.
- При беременности не желательно, а в юном возрасте иногда употреблять разрешается.
- Никотин - очень вреден!!

Вопрос № 8

К чему приводит употребление наркотиков?

- К необратимому грубому нарушению жизнедеятельности организма и социальной деградации наркомана.
- Это психическая и физическая зависимость.
- Ни к чему не приводит.

Вопрос № 9

Избыточный вес - это хорошо?

- Нет
- да.

Вопрос № 10

К чему приводит излишний вес?

- Сахарному диабету, болезни сердца.
- Ни к чему.
- Атеросклероз, ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарному диабету, целому ряду других недугов.

Вопрос № 11

Что входит в здоровый образ жизни?

- Оптимальный уровень двигательной активности, закаливание, рациональное питание, личная гигиена, соблюдение режима труда и отдыха, регулярное мед осмотры.
- Оптимальный уровень двигательной

активности, закаливание, рациональное питание, личная гигиена, соблюдение режима труда и отдыха, регулярные мед осмотры.

Вопрос № 12

Факторы, укрепляющие здоровье?

- Сон, гигиенические процедуры, режим дня.
- Особо важных факторов нет.
- Четкий режим дня, правильное питание, гигиенические процедуры, высокая физическая активность, прогулки, экскурсии на свежем воздухе, сон.

Вопрос № 13

Нужно ли соблюдать гигиену?

- Обязательно!
- Не нужно.
- Не всегда.

Вопрос № 14

Что такое оптимальный двигательный режим?

- Это важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физ. упражнениями и спортом. При этом физическая культура
-) Не особо важное условие здорового образа жизни, можно жить и без этого.

Вопрос № 15

Что является одним из методов закаливания?

- Постоять на холодном снегу.
- Водные процедуры (купание в прорубе).
- Попить холодной воды.

Вопрос № 16

Можно ли сразу, неприученному человеку купаться в прорубе?

- Можно.
- Нет.

Вопрос № 17

Чем полезно купание в прорубе

- Холодная вода воздействует на рецепторы кожи, восстанавливает тонус мышц.
- Холодная вода воздействует на рецепторы кожи, восстанавливает тонус мышц.
- Ничем, это только приносит вред человеку

Вопрос № 18

В список полезных продуктов для правильного питания входят:

- Зерновые-гречневая, овсяная, пшеничная, рисовая крупы, нежирные сорта мяса и рыбы, кисломолочные продукты с низким содержанием жиров,
- Свежие фрукты, растительные жиры, яйца, черный шоколад, мед, сухофрукты.
- Только фрукты.
- Только мясо.

Вопрос № 19

Факторы, влияющие на здоровье?

- Экология, образ жизни.
- Влияние медицины, наследственность, экология, образ жизни, другие.
- Только наследственность.

Вопрос № 20

При каких случаях мы полнеем?

- Если мы получаем пищи меньше, чем необходимо.
- Если получаем энергии больше, чем расходует, то есть если получаем пищи больше, чем это

Промежуточная аттестация по физкультуре 9 класс

Пояснительная записка.

Предлагаемые вопросы тестирования составлены в соответствии с обязательным минимумом содержания базового общего образования, программой по физической культуре для учащихся 9-х классов. При составлении тестов использовались материалы муниципального и регионального этапов Олимпиады по физической культуре.

Все учащиеся выполняют тест одновременно. На выполнение всех заданий отводится 40 минут.

Ответы на 1 вариант

1. в	20. а
2. б	21. б
3. а	22. а
4. а	23. а
5. б	24. б
6. а	25. а
7. в	26. б
8. а	27. в
9. б	28. а
10. б	29. а
11. в	30. а
12. б	31. замена
13. а	32. кросс
14. б	33. классификация
15. б	34. молот
16. в	35. кроль
17. а	36. допинг
18. в	37. роста
19. а	38. здоровье

Тесты по физической культуре для учащихся 9-х классов

Инструкция по заполнению тестовых заданий.

Отвечая на вопросы с 1-го по 30-й, нужно выбрать один правильный ответ из трех предложенных вариантов. В вопросах с 31-го по 38-й вы должны написать одно слово, определение

которого прочитали. 39-й и 40-й вопросы необходимо раскрыть полностью.

Критерии начисления баллов за правильные ответы:

1-30 вопросы – по 1 баллу.

31-38 – по 2 балла.

39-40 – от 3 до 5 баллов.

Всего можно набрать 56 баллов.

Итоговая оценка:

«5» - 42 балла (75%)

«4» - 28 баллов (50%)

«3» - 14 баллов (25%)

Вариант 1

Вопросы.

1. Что подразумевается под термином «физическая культура»?
 - а) Вид подготовки к профессиональной деятельности;
 - б) процесс изменения функций и форм организма;
 - в) часть общей человеческой культуры.
2. В каком году и в каком городе состоялись 22 летние Олимпийские игры?
 - а) 1976 г., Монреаль;
 - б) 1980 г., Москва;
 - в) 1984 г., Лос-Анджелес.
3. На что в большей мере оказывают пагубное влияние спиртные напитки, наркотические вещества, курение?
 - а) на личность в целом;
 - б) на сердечно-сосудистую систему;
 - в) на продолжительность жизни.
4. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?
 - а) В соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;
 - б) в подборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;
 - в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой.
5. Что такое закаливание?
 - а) Укрепление здоровья;

б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;

в) зимнее плавание в проруби и хождение по снегу босиком.

6. Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции?

а) Венок из ветвей оливкового дерева;

б) звание почётного гражданина;

в) медаль, кубок и денежное вознаграждение.

7. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?

а) Оглядываться назад;

б) задерживать дыхание;

в) переходить на соседнюю дорожку.

8. Какой из приёмов больше подходит для контроля над функциональным состоянием организма во время занятий физическими упражнениями?

а) Измерение частоты сердечных сокращений (до, во время и после окончания тренировки);

б) периодическое измерение силы мышц кисти, массы и длины тела, окружности грудной клетки;

в) подсчёт в покое и во время тренировочной работы частоты дыхания.

9. Каковы причины нарушения осанки?

а) Неправильная организация питания;

б) слабая мускулатура тела;

в) увеличение роста человека.

10. Почему античные Олимпийские игры называли праздником мира?

а) В них принимали участие атлеты со всего мира;

б) в период проведения игр прекращались войны;

в) игры отличались миролюбивым проведением

соревнований.

11. Какое движение (двигательное упражнение или тест) следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?

а) Прыжки со скакалкой;

б) длительный бег до 25-30 минут;

в) подтягивание из виса на перекладине.

12. При помощи каких упражнений можно повысить выносливость?

- а) Общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения;
 - б) бег с различной скоростью и продолжительностью;
 - в) эстафеты с набором различных заданий.
13. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями?
- а) Правильно дозировать нагрузки и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
 - б) чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
 - в) измерять пульс.
14. Кто из знаменитых учёных Древней Греции побеждал на Олимпийских играх в соревнованиях кулачных бойцов?
- а) Платон (философ);
 - б) Пифагор (математик);
 - в) Архимед (механик).
15. Кто является инициатором возрождения Олимпийских игр современности?
- а) Римский император Феодосий I;
 - б) Пьер де Кубертен;
 - в) Хуан Антонио Самаранч.
16. Что надо сделать, если вы стали очевидцем несчастного случая во время занятий?
- а) Сообщить об этом администрации учреждения;
 - б) вызвать «скорую помощь»;
 - в) немедленно сообщить учителю (преподавателю).
17. Первый российский Олимпийский чемпион?
- а) Николай Панин-Коломенкин;
 - б) Дмитрий Саутин;
 - в) Ирина Роднина.
18. Чему равен один стадий?
- а) 200м 1см;
 - б) 50м 71см;
 - в) 192м 27см.
19. Как переводится слово «волейбол»?
- а) Летящий мяч;
 - б) мяч в воздухе;
 - в) парящий мяч.
20. Кто придумал и впервые сформулировал правила баскетбола?

- а) Джеймс Нейсмит;
 - б) Майкл Джордан;
 - в) Билл Рассел.
21. Укажите последовательность частей урока физкультуры:
1) заключительная, 2) основная, 3) вводно-подготовительная?
- а) 1,2,3;
 - б) 3,2,1;
 - в) 2,1,3.
22. Право проведения Олимпийских игр предоставляется
- а) городу;
 - б) региону;
 - в) стране.
23. Международный Олимпийский комитет является
- а) международной неправительственной организацией;
 - б) генеральной ассоциацией международных федераций;
 - в) международным объединением физкультурного движения.
24. Основной формой подготовки спортсменов является
- а) утренняя гимнастика;
 - б) тренировка;
 - в) самостоятельные занятия.
25. Истощение запасов витаминов в организме человека обозначается как
- а) авитаминоз;
 - б) гипервитаминоз;
 - в) переутомление.
26. Установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений ...
- 1) закрепление, 2) ознакомление, 3) разучивание, 4) совершенствование.
- а) 1,2,3,4;
 - б) 2,3,1,4;
 - в) 3,2,4,1.
27. Понятие «гигиена» произошло от греческого *higieinos*, обозначающего ...
- а) чистый;
 - б) правильный;
 - в) здоровый.

28. Укажите ранг соревнований по мере возрастания объективной значимости.

- 1) Ведомственные.
- 2) Внутренние.
- 3) Городские.
- 4) Краевые.
- 5) Международные.
- 6) Районные.
- 7) Региональные.
- 8) Российские.

- а) 2,1,6,3,4,7,8,5;
- б) 3,4,7,1,2,6,8,5,4;
- в) 1,2,3,7,6,5,8,4 .

29. Способность человека выполнять двигательные действия с большой амплитудой движений называется:

- а) гибкостью;
- б) ловкостью;
- в) выносливостью.

30. Быстрота, гибкость, выносливость, ловкость, сила, координационные, скоростно-силовыеназываются

- а) физическими способностями;
- б) физическими качествами;
- в) спортивными движениями.

31. Выход запасного игрока на площадку вместо игрока основного состава в волейболе обозначается как

32. Бег по пересечённой местности обозначается как

.....

33. Нормативы, являющиеся основой для присвоения спортивных разрядов содержатся в спортивной

.....

34. Спортивный снаряд для метания, представляющий собой цельнометаллический шар, прикрепляемый тросом к рукоятке называется

35. Самым быстрым способом плавания является

.....

36. Запрещённые фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности, обозначают как

37. В подростковый период силовые упражнения могут служить препятствием к увеличению

38. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, отсутствие болезней и физических недостатков называется
39. Общие правила техники безопасности на уроках физической культуры.
40. Основные правила игры (волейбол, баскетбол, футбол).
На выбор

Перечень учебно-методического обеспечения

Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013