

Принято  
педагогическим советом.  
Протокол  
от 30 августа 2017 года  
№ 9

Утверждена  
приказом МБОУ  
Саконской СШ  
от 1 сентября 2017 г.  
№ 355

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Физическая культура  
8-9 классы

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Требования к уровню подготовки учащихся.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- Историческое развитие физической культуры в России.
- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательных действий и воспитания физических качеств.
- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечение при мышечных нагрузках.
- Возрастные особенности развития физических качеств.
- Психофункциональные особенности собственного организма.
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма.

Уметь:

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации.
- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей.
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма
- Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать в 8 классе :

| Контрольные упражнения                               | Нормативы         |      |      |         |      |      |
|------------------------------------------------------|-------------------|------|------|---------|------|------|
|                                                      | Мальчики          |      |      | Девочки |      |      |
|                                                      | 5                 | 4    | 3    | 5       | 4    | 3    |
| 1. Бег 30 м.                                         | 4,8               | 5,0  | 5,5  | 5,2     | 5,6  | 6,0  |
| 2. Челночный бег 3x10 м (с)                          | 8,8               | 9,3  | 9,6  | 10,2    | 10,4 | 11,0 |
| 3. Бег с высокого старта 60 м (с)                    | 9,4               | 10,0 | 10,9 | 10,0    | 10,4 | 11,0 |
| 4. Бег 2000 м                                        | без учета времени |      |      |         |      |      |
| 5. Прыжки в длину с разбега (см)                     | 355               | 335  | 285  | 325     | 295  | 255  |
| 6. Прыжки в высоту с разбега (см)                    | 125               | 115  | 95   | 115     | 105  | 90   |
| 7. Метания мяча 150 г (м)                            | 39                | 32   | 25   | 27      | 22   | 19   |
| 8. Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз) | 9                 | 7    | 5    | -       | -    | -    |
| 9. Подтягивание на низкой                            | -                 | -    | -    | 18      | 14   | 10   |

|                                                        |       |       |       |       |       |       |
|--------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| перекладине из виса лежа (раз)                         |       |       |       |       |       |       |
| 10. Кросс 1500 м (с)                                   | 7,15  | 7,35  | 8,00  | 7,45  | 8,05  | 9.00  |
| 11. Прыжки на скакалке за 1 (раз)                      | 110   | 100   | 90    | 125   | 115   | 105   |
| 12. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)       | 28    | 22    | 16    | 17    | 12    | 9     |
| 13. Наклоны вперед из положения сидя, см               | 12    | 8     | 5     | 16    | 12    | 8     |
| 14. Подъем туловища за 30 сек. из положения лежа (раз) | 27    | 22    | 16    | 24    | 20    | 12    |
| 15. Прыжок в длину с места (см)                        | 185   | 175   | 155   | 175   | 160   | 150   |
| 16. Бег на лыжах 2 км, мин                             | 13.10 | 13,40 | 14,50 | 13.40 | 14,10 | 15.00 |
| 17. Бег на лыжах 3 км, мин                             | 18,10 | 19,00 | 21,00 | 20.00 | 21.30 | 22.30 |

Демонстрировать в 9 классе:

| Контрольные упражнения                                   | Нормативы |       |       |         |       |       |
|----------------------------------------------------------|-----------|-------|-------|---------|-------|-------|
|                                                          | Мальчики  |       |       | Девочки |       |       |
|                                                          | 5         | 4     | 3     | 5       | 4     | 3     |
| 1. Бег 30 м.                                             | 4,7       | 4,9   | 5,4   | 5,1     | 5,5   | 6,0   |
| 2. Челночный бег 3x10 м (с)                              | 8,6       | 9,1   | 9,5   | 10,0    | 10,3  | 11,0  |
| 3. Бег с высокого старта 60 м (с)                        | 9,4       | 10,0  | 10,9  | 10,0    | 10,4  | 11,0  |
| 4. Бег 2000 м                                            | 9.20      | 10.00 | 11.00 | 10.20   | 11.20 | 13.00 |
| 5. Прыжки в длину с разбега (см)                         | 365       | 345   | 295   | 335     | 300   | 265   |
| 6. Прыжки в высоту с разбега (см)                        | 130       | 120   | 105   | 115     | 105   | 90    |
| 7. Метания мяча 150 г (м)                                | 41        | 33    | 27    | 28      | 23    | 19    |
| 8. Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)     | 10        | 8     | 6     | -       | -     | -     |
| 9. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз) | -         | -     | -     | 17      | 13    | 9     |
|                                                          |           |       |       |         |       |       |
| 11. Прыжки на скакалке за 1 (раз)                        | 115       | 105   | 95    | 130     | 120   | 105   |
| 12. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)         | 32        | 24    | 17    | 18      | 13    | 10    |
| 13. Наклоны вперед из положения сидя, см                 | 13        | 9     | 5     | 17      | 13    | 9     |
| 14. Подъем туловища за 30 сек. из положения лежа (раз)   | 28        | 23    | 18    | 25      | 20    | 14    |
| 15. Прыжок в длину с места (см)                          | 195       | 180   | 165   | 180     | 165   | 150   |
| 16. Бег на лыжах 2 км, мин                               | 13.00     | 13,30 | 14,30 | 13.35   | 14,10 | 15.00 |
| 17. Бег на лыжах 3 км, мин                               | 18,00     | 19,00 | 21,00 | 20.00   | 21.30 | 22.30 |

## **2. Содержание учебного предмета.**

### **8 класс**

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

#### **Естественные основы**

Опорно – двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

#### **Социально- психологические основы**

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

#### **Культурно-исторические основы**

Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

#### **Приёмы закаливания**

Водные процедуры (обтирание, душ). Купание в открытых водоёмах.

#### **Спортивные игры.**

#### **Волейбол**

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

#### **Баскетбол**

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

#### **Гимнастика с элементами акробатики.**

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

#### **Легкоатлетические упражнения.**

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

#### Лыжная подготовка

Значение занятий на воздухе в зимнее время. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Помощь в судействе.

#### Элементы единоборств.

Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Правила поведения во время занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м. из положения низкого старта; а равномерном темпе бегать до 20 мин. (мальчики) и до 15 мин. (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

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; метать малый мяч и мяч 150 г. с места и трёх шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г. с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включая кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по лёгкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м., прыжок в длину или высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать

нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

## 9 класс

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

### Естественные основы

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### Социально- психологические основы

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению, описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

### Культурно-исторические основы

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям.

### Приёмы закаливания

Пользование баней.

### Спортивные игры.

#### Волейбол

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

#### Баскетбол

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

### Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных

способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

#### Легкоатлетические упражнения.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судей.

#### Лыжная подготовка

Значение занятий на воздухе в зимнее время. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Помощь в судействе.

#### Элементы единоборств.

Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Правила поведения во время занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи.

#### Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м. из положения низкого старта; а равномерном темпе бегать до 20 мин. (мальчики) и до 15 мин. (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

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; метать малый мяч и мяч 150 г. с места и трёх шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г. с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включая кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по

лёгкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м., прыжок в длину или высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **3. Тематическое планирование.**

#### **8 класс**

| №п\п  | Тема                                | Количество часов |
|-------|-------------------------------------|------------------|
| 1     | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 2     | Спортивные игры                     | 24               |
| 2.1   | Баскетбол                           | 16               |
| 2.2   | Волейбол                            | 8                |
| 3     | Гимнастика с элементами акробатики  | 18               |
| 4     | Лёгкая атлетика                     | 28               |
| 5     | Лыжная подготовка                   | 18               |
| 6     | Элементы единоборста                | 9                |
| 7     | Конькобежная подготовка             | 5                |
| Всего |                                     | 102              |

## 9 класс

| №п\п  | Тема                                | Количество часов |
|-------|-------------------------------------|------------------|
| 1     | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 2     | Спортивные игры                     | 27               |
| 2.1   | Баскетбол                           | 19               |
| 2.2   | Волейбол                            | 8                |
| 3     | Гимнастика с элементами акробатики  | 18               |
| 4     | Лёгкая атлетика                     | 30               |
| 5     | Лыжная подготовка                   | 18               |
| 6     | Элементы единоборста                | 9                |
| Всего |                                     | 102              |