

Филиал Муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения средняя
общеобразовательная школа №2 с.Кармаскалы муниципального района
Кармаскалинский район Республики Башкортостан
средняя общеобразовательная школа д. Старобабицево

Рассмотрено
на заседании ШМО

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР



/Дильмухаметов Ю.Ф./

/Абдуллин Р.Ф./

/Климкин М.Н./

Протокол №1 от 27.08.2015. 28.08.2015.

Приказ №130 от 29.08.2015.

Рабочая программа
по физической культуре

8-9 классы

на 2015-2016 учебный год

Составитель Дильмухаметов Ю.Ф.

д.Старобабицево
2015

1. Пояснительная записка

Рабочая программа для 8-9 класса составлена в соответствии с:
Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
федеральным базисным учебным планом, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 марта 2004 года № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (в редакции приказов Министерства образования и науки Российской Федерации от 20 августа 2008 года № 241, от 30 августа 2010 года № 889, от 03 июня 2011 года № 1994, от 01 февраля 2012 года, № 74);
федеральным компонентом государственного стандарта общего образования, утвержденным приказом Министерства образования Российской Федерации от 05 марта 2004 года № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (в редакции приказов Министерства образования и науки Российской Федерации от 03 июня 2008 года, № 164, от 31 августа 2009 года, № 320, от 19 октября 2009 года, № 427, от 10 ноября 2011 года № 2643, от 24 января 2012 года № 39, от 31 января 2012 года № 69 (для 5-11 классов);
Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2015);
образовательной программой основного общего образования ФК ГОС МОБУ СОШ №2 с. Кармаскалы, утвержденной пр. №123 от 29.08.2015г;
учебным планом Филиалом МОБУ СОШ №2 с.Кармаскалы СОШ д.Старобабицево на 2015/2016 учебный год;

Цели

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

В рамках реализации данных целей образовательный процесс по физической культуре в общеобразовательной школе ориентируется на решение следующих задач:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей,

Требования к уровню подготовки

В результате изучения физической культуры ученик должен:

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Знания	-владение основными понятиями и категориями в области физической культуры; -характеристика физической культуры как средства полноценного и всестороннего развития личности;
Понимание	-описание основных технических элементов основных двигательных действий; -выбор наиболее эффективных способов действий с учетом поставленной задачи
Использование	-регулирование физической нагрузки с учетом индивидуальных показателей развития и подготовленности; -организация и проведение самостоятельных занятий физкультурой и спортом для повышения индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности;
Анализ и синтез	- анализ (самоанализ) выполнения двигательных действий с учетом требований -составление комплексов ОРУ, акробатических комбинаций на основе имеющегося опыта;
Оценка	-осознание значимости занятий физкультурой и спортом на формирование здорового образа жизни, для укрепления здоровья;

2. Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В программе двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия программы «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья учащихся и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливается на формирование интересов и потребностей школьников в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческом использовании осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности. В разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» содержатся сведения о роли занятий физической культурой в предупреждении раннего старения организма человека, способах и средствах профилактики профессиональных заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности. Здесь же приводятся знания об оздоровительных системах физического воспитания, средствах и формах активного восстановления и повышения работоспособности человека. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» представлено учебное содержание, ориентированное на укрепление индивидуального здоровья учащихся, повышение функциональных возможностей основных систем их организма. Данное содержание включает в себя комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, учитывающих интересы учащихся в гармоничном развитии собственных физических способностей, формировании индивидуального типа телосложения, культуры движений. В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» раскрываются способы самостоятельной организации и проведения оздоровительных форм занятий физической культурой, приемы наблюдения за показателями собственного здоровья и работоспособности, индивидуального контроля и регулирования физических нагрузок на занятиях физическими упражнениями.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой» соотносится с интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся сведения об основах самостоятельной подготовки учащихся к соревновательной деятельности, даются понятия тренировочного процесса и тренировочного занятия, раскрываются общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке и ее связи со спортивно-оздоровительной деятельностью. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной физической подготовкой» дается учебное содержание, ориентированное на повышение физической и технической подготовленности учащихся по одному из базовых видов спорта, а также физические упражнения и комплексы, нацеленные на физическую подготовку учащихся к предстоящей жизнедеятельности. Отличительной особенностью этого раздела программы,

является предоставление возможности учащимся осуществлять углубленную подготовку по одному из базовых видов спорта. В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности с прикладно - ориентированной физической подготовкой» приводятся практические умения, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных оздоровительных тренировок в режиме спортивной подготовки.

Настоящая программа включает в себя содержание всех основных форм физической культуры, составляющих целостную систему физического и нравственного воспитания в школе и позволяет последовательно решать эти задачи на протяжении всех лет обучения. Третий час направлен на увеличение двигательной активности учащихся (за счет расширения количества спортивных и подвижных игр) и оздоровительный процесс.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают шесть контрольных упражнений (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и заносятся в протоколы по Президентским тестам.

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока.

3. Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

По физической культуре отводится в 8 классе - 105 ч. (3 часа в неделю), в 9 классе - 102ч. (3 часа в неделю). Общее количество за два года обучения – 207 часов.

4. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

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

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально-ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях. *Медико-биологические основы.* Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и

укреплении здоровья; поддержание репродуктивной функции человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового образа жизни.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

Легкая атлетика 30ч.

Беговые упражнения: высокий и низкий старт; стартовый разгон; бег 100 м; эстафетный бег; кроссовый бег; бег длительный; *Прыжковые упражнения:* прыжки в длину с места, прыжки в длину с 13-15 шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега;

Метание: метание гранаты с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений.

Гимнастика с элементами акробатики 16 ч.

Организующие команды и приемы: повороты кругом в движении; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении; *Висы и упоры:* вис согнувшись, прогнувшись; подтягивания в висах лежа; упражнения в висах и упорах;

Опорные прыжки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см);

Акробатические упражнения и комбинации: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов; *Лазанье:* лазанье по канату с помощью ног на скорость в два-три приёма; лазанье по гимнастической стенке, лестнице без помощи ног;

Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

Баскетбол- 12 ч.

Совершенствование ловли и передачи мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях); *Совершенствование техники ведения мяча:* варианты ведения мяча без сопротивления и с

сопротивлением защитника; *Совершенствование техники бросков мяча*: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

Совершенствование техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание);

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом; *На совершенствование тактики игры*: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

Волейбол 20ч.

Совершенствование техники приема и передач: варианты техники приема и передач; *Совершенствование техники подач*: варианты подач мяча; *Совершенствование техники нападающего удара*: варианты нападающего удара через сетку;

Совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка; *Совершенствование тактики игры*: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

Футбол 5 часов

Передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты; Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Лыжная подготовка 8 кл 18часов 9 кл 19 часов.

Освоение техники лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные (8 класс); переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни (9 класс); преодоление подъемов и препятствий (8 класс); элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование (9 класс); прохождение дистанции 6 км (8 класс), 8 км (9 класс);

Знания о физической культуре: правила соревнований по лыжным гонкам, техника безопасности при занятиях лыжным спортом, первая помощь при травмах и обморожениях;

Кореш 4 часа

.История борьбы, стойка, правила, бросок за шаг правой, левой стороной.

Специальная физическая подготовка, кувырки, перекаты, силовая подготовка, броски

При разработке программы была проведена работа по определению состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности школьников, в связи с этим в вариативную часть по выбору учителя, учащихся, для углубленного изучения одного или нескольких видов спорта включены спортивные игры, профилактика заболеваний, развитие общей физической подготовки.

Знания и умения: Знать технико-тактические действия, уметь судить игры по упрощённым правилам. Должны знать и уметь составлять комплексы упражнений для профилактики заболеваний, самостоятельно выполнять упражнения по общей физической подготовке.

Межпредметная связь: история, биология, математика, технология, основы безопасности жизнедеятельности.

5. Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала			
		8 класс	9 класс	Всего часов на год
1	Базовая часть	96	93	189
1.1	Основы знаний	В процессе урока		
2.2	Легкая атлетика	30	26	56
3.3	Гимнастика с элементами акробатики	16	16	32
4.4	Баскетбол	12	12	24
5.5	Волейбол	20	20	40
6.6	Лыжная подготовка	18	19	37
2	Футбол	5	5	10
2.1	Кореш	4	4	8
2.2				
2.3				
	Всего:	105	102	207

6. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Литература

Наименование	Требуется	Есть в наличии	% оснащенности	
Основная				
Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников, В.И. Лях Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2015 г.	1	1	100	
Учебники Лях В.И. Физическая культура 1-4 классы М.: Просвещение 2014	25	25	100	
Лях 1-4 класс Физическая культура. Методические рекомендации М.: Просвещение 2014	1	1	100	
Дополнительная				
Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»). М.: Просвещение, 2011;	1	1	100	
Погадаев Г.И. Народные игра на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1-11 классы: методическое пособие.- М.: Дрофа, 2010;	1	1	100	
Погадаев Г.И., Мишин Б.И. Организация и поведение физкультурно - оздоровительных мероприятий в школе. 1-11 классы: методическое пособие. – М., Дрофа, 2010;	1	1	100	
Осинцов В.В. Лыжная подготовка в школе. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС 2001;	1	1	100	

Оборудование и инвентарь

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Требуется	В наличии	% оснащенности
--	-----------	-----------	----------------

<i>Технические средства обучения</i>			
Музыкальный центр	1	0	0%
Мегафон			
Ноутбук	1	0	0%
Переносной экран	1	0	0%
Мультимедийный проектор			
<i>Экранно-звуковые пособия</i>			
Аудиозаписи	1	0	0%
Комплект для занятий по общей физической подготовке			
Стенки гимнастические пролет 0,8м	4шт	0шт.	0%
Скамейки гимнастические	4шт	0шт.	0%
Маты гимнастические	16шт	8шт.	50%
Перекладины	2шт	2шт.	100%
Тренажеры и устройства для развития и совершенствования физических качеств			
Штанга учебная	1шт	1шт.	100%
Для развития координации движений, ловкости:			
Для развития гибкости и формирования осанки			
Палка гимнастическая	15шт	0шт	0%
Оборудование для контроля и оценки действий			
Рулетки (25 и 10 м)	2шт	1шт	50%
Свистки судейские	4шт	4шт	100%
Секундомеры	2шт	1шт	50%
Часы	1шт	0шт	0%
Грифы для перекладины гимнастической школьной	1шт	1шт	100%
Конь гимнастический	1шт	1шт	100%

Козел гимнастический	1шт	1шт	100%
Кронштейны для хранения гимнастических снарядов			
Обручи гимнастические	10шт	10шт	100%
Скакалки гимнастические	10шт	10шт.	80%
Комплект для занятий легкой атлетикой			
Для прыжков:			
Колодка устанавливаемый для отталкивания	2пары	1 пара	50%
Для метания:			
Мячи для метания в цель	4шт	4шт.	100%
Для игры в футбол:			
Устройство для установки ворот с сетками для ворот			
Мячи для игры в футбол	10%	2 шт	20%
Для игры в баскетбол:			
Щиты баскетбольные школьные	4шт	2шт	50%
Мячи для игры в баскетбол	15 шт	15 шт	100%
Для игры в волейбол:			
Сетки волейбольные	2шт	2шт	100%
Мячи для игры в волейбол	10шт	10шт	100%
Устройство и приспособления для обучения элементам игры в волейбол	1шт	1шт	100%
Для игры в настольный теннис:			
Сетки для игры в настольный теннис	2шт	2шт	100%

Ракетки для игры в настольный теннис	4шт	2шт	50%
Мячи для игры в настольный теннис .	10шт	10 шт	100%
Для подвижных игр:			
Флажки для разметки дистанций	10шт	5шт	50%
Устройство для установки стойки для обводки	10шт	10шт	100%
Дартс	1шт	1шт	100%
Для лыжной подготовки:			
Палки для занятий лыжной подготовкой	20пар	10пар	50%
Ботинки для занятий лыжной подготовкой	15пар	15пар	100%
Вспомогательное оборудование:			
Сетки для защиты окон	есть	есть	100%
Ограждение батарей отопления	есть	есть	100%
Сетки для переноски мячей	2шт	0	0%
Кронштейны и укладки для хранения оборудования игровых комплектов			
Насос для надувания мячей	1шт	1шт.	100%
Стеллажи для хранения мячей	0	0	0%
Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря:			
Стеллажи для хранения лыжного инвентаря	1	1	100%
Мебель и оборудование кабинета физической культуры			
Стол учителя	1 шт	1шт	100%
Стул учителя	4шт	4шт	100%
Комплект шкафов для учебных пособий	2шт	2шт	100%
МОДЕЛИ Демонстрационные			

Правила и тактические действия в спортивных и подвижных играх	3шт	3шт.	100%

Компьютерные и информационно-коммуникационные средства обучения

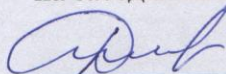
Адреса порталов и сайтов по физической культуре

Электронный адрес	Название сайта
http://lib.sportedu.ru	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/	Научно-теоретический журнал «Теория и практика

	физической культуры»
http://minstm.gov.ru/	Министерство спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации
http://www.mifkis.ru/	Московский институт физической культуры и спорта
http://www.vniifk.ru/	Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта
http://www.shkola-press.ru	Журнал «Физическая культура в школе»
http://www.volley.ru/	Всероссийская федерация волейбола
http://www.rfs.ru/	Российский футбольный союз
http://www.basket.ru/	Российская федерация баскетбола
http://www.lapta.ru/	Федерация лапты России
http://www.sportgymrus.ru	Федерация спортивной гимнастики России
http://www.rusgymnastics.ru	Всероссийская федерация художественной гимнастики России

Филиал муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения средняя
общеобразовательная школа № 2 с. Кармаскалы муниципального района
Кармаскалинский район Республики Башкортостан
средняя общеобразовательная школа д. Старобабицево

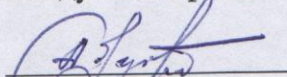
РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО



/ Дильмухаметов Ю.Ф. /

Протокол №1 от 27.08.2015.

СОГЛАСОВАНО
Заведующий филиалом



/Абдуллин Р.Ф./

28.08.2015.



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

/Климкин М.Н./

Приказ №180 от 29.08.2015.

Контрольно-измерительные материалы

8-9 классы

на 2015-2016 учебный год

Составитель Дильмухаметов Ю.Ф.

д. Старобабицево 2015

Контрольно – измерительные материалы.

Данные срезы позволяют определить уровень физической подготовленности учащихся. Они направлены на диагностику развития основных физических качеств. Срезы проводятся 2 раза в год: в первой и четвертой четвертях.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)
1.	Скоростные	Бег 30м,60м Прыжки на скакалке за 1 мин.
2.	Координационные	Челночный бег 3х10м
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места Прыжок в длину с разбега Поднимание туловища из положения лежа
4.	Выносливость	Бег 1000м
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя
6.	Силовые	Подтягивание Метание набивного мяча

**Уровень физической подготовленности
8 – 9 классов**

Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень физической подготовленности		
		высокий	средний	низкий
1.Бег 30 м	16	4,8	5,3-5,9	6,1
	17	4,8	5,3-5,8	6,1
2.Бег 60 м	16	9,2	9,8	10,0
	17	9,2	9,8	10,0
3.Бег 1000 м	16	3,40	3,41-5,40	5,41
	17	3,30	3,31-5,30	5,31
4.Челночный бег 3x10м	16	8,4	8,7	9,3
	17	8,4	8,7	9,3
5.Прыжок в длину с места	16	210	170-190	160
	17	210	170-190	160
6. Прыжок в длину с разбега	16	380	340	310
	17	380	340	310
7. Прыжок в высоту с разбега	16	140	130	120
	17	140	130	120
8. Прыжки через скакалку за 1 мин	16	145	140-115	110
	17	150	145-120	115
9.Наклон вперед из положения сидя	16	16	13	10
	17	17	13	10
10. Подтягивание	16	18	13-15	6
	17	18	13-15	6
11.Поднимание туловища из положения лежа	16	27	26-17	16
	17	28	27-18	17
12.Метание гранаты	16	18	13	11
	17	21	18	12
13. Метание набивного мяча	16	550	500	400
	17	600	500	450
15. Лыжные гонки (5 км)	16	18.00	19.00	20.00
	17	18.00	19.00	20.00

Оценочные нормативы по физической культуре разработаны в соответствии с нормативными требованиями программы “Физическая культура для учащихся 10–11-х классов” Москва.

При оценке техники выполнения двигательного действия руководствуются следующими критериями:

Отметка “5”: двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем ритме, легко и четко, обучающийся овладел формой движения; в играх проявил должную активность, находчивость, ловкость, умение действовать в коллективе, точно соблюдать правила.

Отметка “4”: двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений: в играх учащийся не проявил должной активности, ловкости.

Отметка “3”: двигательное действие выполнено в основном правильно, но напряженно (или вяло), недостаточно уверенно), допущены незначительные ошибки при выполнении; в играх обучающийся был малоактивным, допускал небольшие нарушения правил.

Отметка “2”: двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно; допущены значительные ошибки; в играх учащийся не обнаружил должной активности, расторопности, умение играть в коллективе (команде).

Отметка “1”: отказ обучающего выполнить двигательное действие без уважительной причины или он совсем не смог выполнить упражнение.

Контроль за физической подготовкой учащихся проводится два раза в учебный год по всем тестам (осенью и весной) и три раза по тем упражнениям, которые можно провести в зале (в сентябре, в конце декабря и в мае).

Учащимся, имеющим хороший и отличный уровень физического развития, рекомендуются занятия в спортивных секциях школы, ДЮСШ и другие формы занятий

Филиал муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения средняя
общеобразовательная школа № 2 с. Кармаскалы муниципального района
Кармаскалинский район Республики Башкортостан
средняя общеобразовательная школа д. Старобабицево

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО

/ Дильмухаметов Ю.Ф. /

СОГЛАСОВАНО
Заведующий филиалом

/Абдуллин Р.Ф./



УТВЕРЖДАЮ
Директор школы

/Климкин М.Н./

Протокол от 27.08.2015. 28.08.2015.

Приказ №130 от 29.08.2015.

**Календарно тематическое планирование
по физической культуре**

9 классы

на 2015-2016 учебный год

Количество 8 класс 105 часов

9 класс 102 часов

Составитель Дильмухаметов Ю.Ф.

д. Старобабицево 2015

№	Тема урока	Количество часов	Дата проведения		Примечание
			План	Факт	
1	Инструктаж по Т.Б.Л\Атлетика. Обучение: низкий старт и стартовый разгон	1	04.09		
2	Совершенствование: низкий старт и стартовый разгон	1	05.09		
3	Зачет: низкий старт и стартовый разгон	1	08.09		
4	Бег 60м. с низкого старта	1	11.09		
5	Обучение: прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	1	12.09		
6	Совершенствование: прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	1	15.09		
7	Зачет: прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	1	18.09		
8	Зачет: бег 1000метров	1	19.09		
9	Обучение: метание мяча 150г. с разбега	1	22.09		
10	Совершенствование: метание мяча 150г. с разбега	1	25.09		
11	Зачет: метание мяча 150г. с разбега	1	26.09		
12	Кроссовая подготовка 2000 метров	1	29.09		
13	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	02.10		
14	Зачет: кросс 3000(м) ЮН. 2000(м) ДЕВ.	1	03.10		
15	Развитие быстроты .Бег 60(м)	1	06.10		

16	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	09.10		
17	Инструктаж Т .Б. Баскетбол .Броски мяча после двух шагов.	1	10.10		
18	Ведение мяча без зрит. контроля.	1	13.10		
19	Обучение, бросок мяча после ведения.	1	16.10		
20	Совершенствование: бросок мяча после ведения	1	17.10		
21	Зачет: бросок мяча после ведения	1	20.10		
22	Обучение: ведение мяча с изменением направления	1	23.10		
23	Совершенство: ведение мяча с изменением направления .	1	24.10		
24	Зачет, ведения мяча с изменением направления.	1	27.10		
25	Обучение, ловле высоколетающего мяча.	1	30.10		
26	Совершенствование: ловле высоколетающего мяча.	1	06.11		
27	Зачет, ловля высоколетающего мяча.	1	07.11		
28	Учебная игра. Бросок одной-двумя руками в прыжке.	1	10.11		
29	Инструктаж. Т Б. Гимнастика. ОРУ на месте.	1	13.11		
30	Силовые упражнения.	1	14.11		
31	Обучение: М – стойка на голове и руках силой, Д – « мост» из положения стоя	1	17.11		
32	Совершенствование: М – стойка на голове и руках силой, Д – «мост» из положения стоя	1	20.11		
33	Зачет: М – стойка на голове и руках силой, Д – « мост» из положения стоя	1	21.11		
34	Обучение: акробатическая комбинация 4-5 элементов	1	24.11		

35	Совершенствование: акробатическая комбинация 4-5 элементов	1	27.11		
36	Зачёт ; акробатическая комбинация 4-5 элементов	1	28.11		
37	Силовая подготовка. Лазание по канату.	1	01.12		
38	Силовая подготовка.Подтягивание.пресс.	1	04.12		
39	Иструктаж.;Т.Б. Волейбол Учебная игра.	1	05.12		
40	Передача мяча у стены.	1	08.12		
41	Обучение передаче мяча у сетки.	1	11.12		
42	Совершенст. передаче мяча у сетки.	1	12.12		
43	Зачет передачи мяча у сетки.	1	15.12		
44	Обучение: передача мяча через сетку с перемещением	1	18.12		
45	Совершенствование: передача мяча через сетку с перемещением	1	19.12		
46	Зачет: передача мяча через сетку с перемещением.	1	22.12		
47	Обучение; многократному приему мяча снизу двумя руками.	1	25.12		
48	Совершенствование многократному приему мяча снизу.	1	26.12		
49	Зачет многократному приему мяча снизу.	1	29.12		
III четверть					
50	Обучение ; нижней передаче мяча.	1	15.01		
51	Совершенствование ; передаче снизу.	1	16.01		
52	З а ч е т ; передаче снизу.	1	19.01		
53	Оучение,передаче мяча стоя спиной к партнеру.	1	22.01		
54	Совершенствование; передаче	1	23.01		

	стоя спиной к партнеру.				
55	Зачет; стоя спиной к партнеру.	1	26.01		
56	Обучение ; нападающему удару Учеб. игра.	1	29.01		
57	Совершенствование; нападающему удару Учеб. игра.	1	30.01		
58	Зачет, нападающему удар. Учеб. игра.	1	02.02		
59	Инструктаж. Т.Б.Лыжная подготовка. Прохождение на лыжах 2км.	1	05.02		
60	Обучение : одновременный безшажный ход	1	06.02		
61	Совершенствование: одновременный безшажный ход	1	09.02		
62	Зачет: одновременный безшажный ход	1	12.02		
63	Обучение: попеременный 4-х шажный ход	1	13.02		
64	Совершенствование: попеременный 4-х шажный ход	1	16.02		
65	Зачет: попеременный 4-х шажный ход	1	19.02		
66	Обучение: спуски с поворотом	1	20.02		
67	Совершенствование: спуски с поворотом	1	26.02		
68	Зачет: Спуск с поворотом.	1	27.02		
69	Зачет: Лыжные гонки М – 3 км, Д – 2 км	1	01.03		
70	Эстафета без лыжных палок с этапом д 200 м е т р о в	1	04.03		
71	Прохождение дистанции 5 км без учета времени	1	05.03		
72	Обучение: коньковый ход.	1	11.03		
73	Совершенствован. Конькового хода. Работа без палок.	1	12.03		
74	Зачет: коньковым ходом.	1	15.03		

75	Спуски с горки. Прохождение дистанции .до 8-км.	1	18.03		
76	Катание с горки .Лыжная эстафета.	1	19.03		
77	.Спуски с горки. Лыжная эстафета.	1	22.03		
IV четверть					
78	Инструктаж по Т.Б.Гимнастика. Силовая подготовка.	1	05.04		
79	Обучение, ЮН. опор. прыжок, согнув, ноги (козел)в длину. высота 115см.ДЕВ,пр.боком (конь)в ширину110см.	1	08.04		
80	Совершенствование: опорные прыжки.	1	09.04		
81	Зачет: Опорные прыжки	1	12.04		
82	Комбинации на перекладине.	1	15.04		
83	Силов.упраж.Лазанье по канату.	1	16.04		
84	Инструктаж Т .Б. Кореш. История борьбы .	1	19.04		
85	Обучение: Стойка борьбы.	1	22.04		
86	Совершенствование: Стойка борьбы.	1	23.04		
87	Зачет: Стойка борьбы.	1	26.04		
88	Инструктаж по Т. Б. футбол, Передача мяча.	1	29.04		
89	Обучение; Обыгрыш сближающихся противников.	1	30.04		
90	Совершенствование: Обыгрыш сближающихся противников.	1	03.05		
91	Зачет: Обыгрыш сближающихся противников.	1	06.05		
92	Двухсторонняя учебная игра.	1	07.05		
93	Инструктаж. Т .Б.Л/атлетика. Обучение: гранаты 300-500: метание гр. с разбега	1	10.05		
94	Совершенствование: метание гранаты300-500гр. с разбега	1	13.05		
95	Зачет: метание гранаты300-500 гр.	1	14.05		

	с разбега				
96	Обучение: прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	1	17.05		
97	Совершенствование: прыжок в длину с разбега« согнув ноги»	1	20.05		
98	Зачет: прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	1	21.05		
99	Бег на результат 100 метров.	1	24.05		
100	Кроссовый бег 3 км (ю) 2км (д)	1		резерв	
101	Эстафеты с преодолением полосы препятствий.	1		резерв	
102	Подвижные игры бегом на расстоянии до 60 метров.	1		резерв	

Филиал муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения средняя
общеобразовательная школа № 2 с. Кармаскалы муниципального района
Кармаскалинский район Республики Башкортостан
средняя общеобразовательная школа д. Старобабицево

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО

/ Дильмухаметов Ю.Ф. /

СОГЛАСОВАНО
Заведующий филиалом

/Абдуллин Р.Ф./



УТВЕРЖДАЮ
Директор школы

/Климкин М.Н./

Протокол от 27.08.2015. 28.08.2015

Приказ n 130 от 29.08.2015.

**Календарно тематическое планирование
по физической культуре**

8 классы

на 2015-2016 учебный год

Количество 8 класс 105 часов
9 класс 102 часов

Составитель Дильмухаметов Ю.Ф.

д. Старобабицево 2015

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			План.	Факт.
I четверть				
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетикой	1	03.09	
2	Обучение: низкий старт и стартовый разгон	1	04.09	
3	Совершенствование: низкий старт и стартовый разгон	1	08.09	
4	Зачет: низкий старт и стартовый разгон	1	10.09	
5	Зачёт: бег 30м с высокого старта	1	11.09	
6	Совершенствование: бег 60м с низкого старта	1	15.09	
7	Обучение: прыжок в длину с разбега	1	17.09	
8	Совершенствование: прыжок в длину с разбега	1	18.09	
9	Зачет: прыжок в длину с разбега	1	22.09	
10	Обучение: метание мяча 150г. с разбега	1	25.09	
11	Совершенствование: метание мяча 150г. с разбега	1	29.09	
12	Зачет: метание мяча 150г. с разбега	1	01.10	
13	Челночный бег 4 по 9 метров	1	02.10	
14	Кроссовая подготовка 1000 метров	1	06.10	
15	Кроссовая подготовка 2000м без учёта времени	1	08.10	
16	Зачёт: кросс 2000метров	1	09.10	
17	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола	1	13.10	
18	Обучение: бросок мяча после ведения	1	15.10	
19	Совершенствование: бросок мяча после ведения	1	16.10	
20	Зачет: бросок мяча после ведения	1	20.10	
21	Обучение: передача мяча в парах в движении	1	22.10	
22	Совершенствование: передача мяча в парах в движении	1	23.10	
23	Зачет: передача мяча в парах в движении	1	27.10	
24	Двусторонняя учебная игра баскетбол с заданиями	1	29.10	
II четверть				
25	Обучение броску одной рукой снизу.	1	30.10	
26	Совершенствование броску одной рукой снизу.	1	05.11	

27	Зачет ,бросок одной рукой снизу.	1	06.11	
28	У ч е б н а я и г р а.	1	10.11	
29	Инструктаж. Т .Б. Гимнастика.	1	12.11	
30	Строевые приемы. повороты в движении направо- налево.	1	13.11	
31	Совершенствование: строевых приемов.	1	17.11	
32	Обучение: М - стойка на голове и руках, Д - «мост» из положения лёжа	1	19.11	
33	Совершенствование: М - стойка на голове и руках, Д – « мост» из положения лёжа	1	20.11	
34	Зачет: М - стойка на голове и руках, Д – «мост» из положения лёжа	1	24.11	
35	Обучение: акробатическая комбинация 3-4 элементов	1	26.11	
36	Совершенствование: акробатическая комбинация 3-4 элементов.	1	27.11	
37	Зачет: акробатическая комбинация 3-4 элемента	1	01.12	
38	Эстафеты с преодолением препятствий.	1	03.12	
39	Инструктаж; по Т .Б.Волейбол.	1	04.12	
40	Прием передачи мяча сверху. Учебная игра.	1	08.12	
41	Многократные передачи мяча над собой. Учебная игра.	1	10.12	
42	Совершенствование: многократные передачи мяча над собой. Учеб. игра.	1	11.12	
43	Зачет, передач над собой.	1	15.12	
44	Обучение: приём и передача мяча сверху.	1	17.12	
45	Совершенствование: приём и передача мяча сверху	1	18.12	
46	Зачет: прием и передача мяча сверху	1	22.12	
47	Двусторонняя учебная игра волейбол с заданиями	1	24.12	
48	Двусторонняя учебная игра волейбол с заданиям.	1	25.12	
III ч е т в е р т ь				
49	Прием мяча снизу. партнер подбрасывает мяч 5-раз и т д.	1	29.12	
50	Совершенствование приему мяча снизу. Учеб. игра.	1	14.01	
51	Зачет приему мяча снизу. Учебная игра.	1	15.01	
52	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1	19.01	

53	Совершенствование: Верхняя прямая подача.	1	21.01	
54	Зачет, верхняя подача. Учебная игра верхняя подача.	1	22.01	
55	Обучение :нападающий удар Учебная игра.	1	26.01	
56	Совершенствование: нападающий удар Учебная игра.	1	28.01	
57	Учебная игра с использованием разученных приемов.	1	29.01	
58	У ч е б н а я и г р а.	1	02.02	
59	Инструктаж. Т .Б .Лыжные гонки.	1	04.02	
60	Прохождение дистанции до2 (км)	1	05.02	
61	Обучение: торможение плугом.	1	09.02	
62	Совершенствование: торможение плугом.	1	11.02	
63	Зачет: торможение плугом.	1	12.02	
64	Обучение : повороты плугом	1	16.02	
65	С о в е р ш е н с т в о в а н и е: п о в о р о т п л у г о м.	1	18.02	
66	З а ч ё т: п о в о р о т п л у г о м.	1	19.02	
67	Зимний биатлон.(мет снежков).	1	25.02	
68	Зачет: прохождение до-4(км).	1	26.02	
69	Равномерное прохождение дистанции до 2(км)	1	01.03	
70	Обучение: Коньковый ход.	1	03.03	
71	Совершенст. Конькового хода.	1	04.03	
72	Зачет, конькового хода.	1	10.03	
73	Одновременный одношажный ход.	1	11.03	
74	Совершенствование: Одношажный ход.	1	15.03	
75	Зачет; Одновременный одношажный ход.	1	17.03	
76	Зимний биатлон с метанием лыж. палок.	1	18.03	
IV четверть				
77	Инструктаж по технике безопасности на уроках Гимнастики.	1	22.03	
78	Обучение опорным прыжкам ч/з козла согнув ноги в длину (м)прыжок углом с косого разбега, толчком одной ногой(конь)вширину,высота110-115(см).	1	24.03	
79	Совершенств. опорные прыжки. Подъем силой подъём в упор.	1	05.04	
80	Зачёт : Опорный прыжок	1	07.04	

81	Силовое упражнение. Лазание по канату. Подтягивание на перекладине.	1	08.04	
82	Лазание по канату. Силовая подготовка.	1	12.04	
83	Инструктаж. Т.Б. Кореш. Правила борьбы.	1	14.04	
84	Обучение: Бросок за шаг правой, левой стороной.	1	15.04	
85	Совершенствование: Бросок за шаг правой, левой стороной.	1	19.04	
86	Зачет: Бросок за шаг правой, левой стороной.	1	21.04	
87	Инструктаж по Т.Б. Футбол. Передачи мяча	1	22.04	
88	Обучение; Удар по катящемуся мячу.	1	26.04	
89	Совершенствование; Удар по катящемуся мячу.	1	28.04	
90	Зачет; Удар по катящемуся мячу.	1	29.04	
91	Подвижные игры на материале футбола.	1	03.05	
92	Инструктаж Т.Б. Л.Атлетика Обучение: низкий старт и стартовый разгон	1	05.05	
93	. Совершенствование: низкий старт и стартовый разгон	1	06.05	
94	Зачёт: низкий старт и стартовый разгон	1	10.05	
95	Зачёт: бег 60 метров с низкого старта	1	12.05	
96	Обучение: прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	1	13.05	
97	Совершенствование: прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	1	17.05	
98	Зачёт: прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	1	19.05	
99	Бег 100 метров с низкого старта	1	20.05	
100	Обучение: метание мяча 150гр. с разбега на дальность	1	24.05	
101	Совершенствование: метание мяча 150гр. с разбега на дальность	1	26.05	
102	Зачет. Метание мяча на дальность.	1	27.05	
103	Равномерный бег до 3км (ю) 2км (д)	1	31.05.	
104	Челночный бег 4*10 м	1		резерв
105	эстафетный бег с преодолением полосы препятствий.	1		резерв

