

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА БУЗУЛУКА  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА БАСМАНОВА ВЛАДИМИРА ИВАНОВИЧА»

«Рассмотрено и принято»  
на заседании ШМО  
учителей физической культуры и ОБЖ  
МОАУ "СОШ №1  
имени В.И.Басманова"  
Протокол № 1 от  
"19" "08" 2018 г.  
Руководитель ШМО  
Шумова В.П. /В.П.Шумова /

«Согласовано»  
зам.директора по УР  
МОАУ "СОШ №1  
имени В.И.Басманова"  
Щербак С.А. /С.А.Щербак/  
"19" "08" 2018 г.



**Рабочая программа**  
по учебному предмету  
«Физическая культура»  
5-9 классы ФГОС ООО  
на 2018-2019 учебный год

Автор-составитель:  
учитель физической  
культуры  
высшей  
квалификационной  
категории  
МОАУ "СОШ №1  
имени  
В.И.Басманова"  
Шумова Валентина  
Павловна

## **1. Планируемые результаты освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования.**

1.1. **Личностные результаты** освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) 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 нем взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) 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;
- 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

1.2. **Метапредметные результаты** освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) 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;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
- 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Изучение предметной области "Физическая культура" должно обеспечить:

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;
- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;
- установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

1.3. **Предметные результаты** изучения предметной области "Физическая культура" должны отражать:

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- 5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

Достижение предметных и метапредметных результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования, необходимых для продолжения образования, является предметом итоговой оценки освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования.

При итоговом оценивании результатов освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования должны учитываться сформированность умений выполнения проектной деятельности и способность к решению учебно-практических и учебно-познавательных задач.

Итоговая оценка результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования включает две составляющие:

результаты промежуточной аттестации обучающихся, отражающие динамику их индивидуальных образовательных достижений в соответствии с планируемыми результатами освоения основной образовательной программы основного общего образования;

результаты государственной итоговой аттестации выпускников, характеризующие уровень достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования.

К результатам индивидуальных достижений обучающихся, не подлежащим итоговой оценке, относятся ценностные ориентации обучающегося и индивидуальные личностные характеристики. Обобщенная оценка этих и других личностных результатов освоения обучающимися основных образовательных программ должна осуществляться в ходе различных мониторинговых исследований.

## **2. Основное содержание учебного предмета на уровне основного общего образования.**

Физическая культура.

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

### **5 КЛАСС**

#### **Физическая культура как область знаний**

##### **История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.*

##### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.*

##### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

##### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

##### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

##### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль.

## **Физическое совершенствование**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность<sup>1</sup> 102ч.**

Гимнастика с основами акробатики (12 ч.) Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики).

Легкая атлетика (21 ч.) Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры (51 ч.) Техничко-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.*

Лыжные гонки (18 ч.)<sup>2</sup> передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Плавание: часы из раздела плавания переданы в раздел спортивные игры, в связи с отсутствием материально-технической базы.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.* Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

## **6 КЛАСС**

### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

*Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России.*

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

### **Физическая культура человека**

---

<sup>1</sup>Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

<sup>2</sup> Для беснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.*

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

#### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность 102ч.**

Гимнастика с основами акробатики (**12 ч.**) Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика (**21 ч.**) Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры (**51 ч.**) Техничко-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.*

Лыжные гонки (**18 ч.**) передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Плавание: часы из раздела плавания переданы в раздел спортивные игры, в связи с отсутствием материально-технической базы.

#### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.* Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

## **7 КЛАСС**

### **Физическая культура как область знаний**

## **История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе.

### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

*Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.*

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность 102ч.**

Гимнастика с основами акробатики (12 ч.) Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики).

Легкая атлетика (21 ч.) Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры (51 ч.) Техничко-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.*

Лыжные гонки (18 ч.) Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Плавание: часы из раздела плавания переданы в раздел спортивные игры, в связи с отсутствием материально-технической базы.



### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.* Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

## **8 КЛАСС**

### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

#### **Физическая культура человека**

Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

#### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

### **Спортивно-оздоровительная деятельность 102ч.**

Гимнастика с основами акробатики (12 ч.) Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики).

Легкая атлетика (21 ч.) Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры (51 ч.) Техничко-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.*

Лыжные гонки (18 ч.) Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Плавание: часы из раздела плавания переданы в раздел спортивные игры, в связи с отсутствием материально-технической базы.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.* Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

## **9 КЛАСС**

### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

*Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

#### **Физическая культура человека**

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

*Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

## **Физическое совершенствование**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

### **Спортивно-оздоровительная деятельность 102ч.**

Гимнастика с основами акробатики (12 ч.) Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики).

Легкая атлетика (21 ч.) Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры (51 ч.) Техничко-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.*

Лыжные гонки (18 ч.) Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Плавание: часы из раздела плавания переданы в раздел спортивные игры, в связи с отсутствием материально-технической базы.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.* Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

## **3. Особенности проведения занятий с обучающимися СМГ (специальной медицинской группы)**

В соответствии с Правилами определения медицинских групп для занятий несовершеннолетними физической культурой, утв. приказом Минздрава России от 21.12.2012 №1346н "О Порядке прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них", в зависимости от состояния здоровья несовершеннолетние относятся к следующим медицинским группам для занятий физической культурой: основная, подготовительная и специальная (специальная "А" и специальная "Б"), либо полностью освобождены от физической культуры. Аттестация данных обучающихся является обязательной.

В соответствии с Основной образовательной программой основного общего образования МОАУ «СОШ №1 имени В.И.Басманова» ФГОС в **целевом** разделе «Планируемые результаты освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования по физической культуре» и в **содержательном** разделе «Программа учебного предмета «Физическая культура»» учитель осуществляет коррекцию соответствующих требований к уровню подготовки обучающихся в части требований «уметь» и

«демонстрировать» и по успешности их выполнения производит аттестацию как по годам обучения, так и за целый этап основного образования.

Аттестация обучающихся освобожденных от физической культуры осуществляется по разделу "Основы теоретических знаний" в виде устного опроса или написания рефератов.

К *основной группе* относятся обучающиеся без отклонений в состоянии здоровья или с незначительными отклонениями, но при наличии хороших показателей физического развития.

К *подготовительной медицинской группе (далее ПМГ)* относятся обучающиеся, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, недостаточное физическое развитие и физическую подготовленность.

К *специальной медицинской группе (далее СМГ)* относятся обучающиеся со значительными отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие существенного ограничения физических нагрузок, определенной учебной программой. С целью более дифференцированного подхода к назначению двигательных режимов детей, относящихся к СМГ по тяжести и характеру заболевания, рекомендуется подразделять на две подгруппы - «А» и «Б».

К подгруппе «А» относятся обучающиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера, ослабленные в связи с различными заболеваниями. Отнесенным к специальной подгруппе "А" несовершеннолетним разрешаются занятия оздоровительной физической культурой по специальным программам (профилактические и оздоровительные технологии). При занятиях оздоровительной физической культурой должны учитываться характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей несовершеннолетнего, при этом резко ограничивают скоростно-силовые, акробатические упражнения и подвижные игры умеренной интенсивности, рекомендуются прогулки на открытом воздухе. Возможны занятия адаптивной физической культурой.

Так, в соответствии с п. 2.4.1 Методических рекомендаций, при оценивании и итоговой аттестации обучающихся специальной медицинской группы "А" рекомендуется руководствоваться требованиями образовательных программ по физической культуре для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе "А", допущенных или рекомендованных федеральными или региональными органами исполнительной власти, осуществляющими управление в сфере образования и здравоохранения.

По мере прохождения учебного материала, кроме оценивания техники выполнения физических упражнений, степени освоения программного материала, необходимо оценивать успехи обучающегося в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических показателях, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены обучающемуся и родителям (законным представителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков и умений, в развитии физических качеств, но регулярно посещал уроки физической культуры, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области физической культуры.

При выставлении текущей отметки необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства обучающегося, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой.

Итоговая отметка по физической культуре обучающимся в специальной медицинской группы "А" выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и физической подготовленности, а также прилежания.

*Основными задачами физического воспитания обучающихся, отнесенных к СМГ, являются:*

- ✓ укрепление здоровья, улучшение физического развития, закаливание организма;
- ✓ расширение диапазона функциональных возможностей основных физиологических систем организма, ответственных за энергообеспечение; повышение защитных сил организма и его сопротивляемости;
- ✓ освоение основных двигательных навыков и качеств;
- ✓ воспитание морально-волевых качеств и интереса к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой;
- ✓ разъяснение значения здорового образа жизни, принципов гигиены, правильного режима труда и отдыха, рационального питания, пребывания на воздухе и т.п.

Для проведения занятий привлекаются учителя физической культуры, имеющие физкультурное образование и прошедшие специальные курсы.

Физическое воспитание организуется для всех школьников СМГ на протяжении всего учебного года и осуществляется в следующих формах: учебные занятия (в объеме 102 часа в год), которое проводится совместно с основной и подготовительной группами.

Посещение учебных занятий обучающимися СМГ обязательно. Ответственность за это возлагается на учителя, ведущего уроки физкультуры и классного руководителя. Уроки обязательно должны дополняться системой домашних заданий, физкультминуток на уроках.

Обучающиеся СМГ не допускаются к участию в спортивных соревнованиях, однако они привлекаются к судейству и в посильные для них формы внеклассной и внешкольной работы по физической культуре.

Схема построения уроков для обучающихся СМГ в принципе не отличается от обычных занятий физкультурой, но имеет ряд принципиальных особенностей.

*Вводная часть* длится до 15 мин. включает в себя общеразвивающие упражнения, которые целесообразно проводить в медленном и среднем темпе, обязательно чередуют с дыхательными упражнениями. Нагрузка должна повышаться осторожно и постепенно на основе гибкого и рационального применения средств и упражнений, обеспечивающих подготовку всех органов и систем к выполнению основной части урока. В этой части не рекомендуется предлагать большое количество упражнений, намного увеличивать нагрузки.

В водную часть урока должны войти такие элементы, как построение, объяснение задач занятий, ходьба в различном темпе и направлениях, комплекс дыхательных упражнений, упражнения с набивными мячами, бег в медленном темпе, а также упражнения на гимнастической скамейке.

В *основной части* урока (20-22 мин.) школьники овладевают основными двигательными навыками, получают определенную для них оптимальную физическую нагрузку. В этой части решаются задачи общего развития мышечной системы, органов дыхания и кровообращения, формирования правильной осанки,

совершенствования общей координации движения, овладения двигательными навыками, воспитания волевых качеств.

Средствами являются общеразвивающие и специальные упражнения, направленные на повышение уровня общего физического развития и активного отдыха занимающихся.

Большое значение при этом приобретают подбор и чередование упражнений, дозировка нагрузки, организация санитарно-гигиенических условий, использование естественных сил природы.

В *заключительной части* урока (3-5 мин.) необходимо создать условия для того, чтобы восстановить силы, устранить утомление и подвести итоги занятий. В этой части рекомендуется применять простые упражнения для отдельных частей тела, различные виды ходьбы, спокойные танцевальные шаги и обязательно отдых сидя или лежа.

К подгруппе «Б» относятся обучающиеся с органическими, необратимыми изменениями органов и систем (поражения сердечно-сосудистой, мочевыделительной системы, печени, высокая степень нарушения рефракции зрения с изменением глазного дна и др.). Допустимой физической нагрузкой для них являются занятия по специальной учебной программе. Перевод из одной медицинской группы в другую производится совместно врачом и учителем, с учетом результатов дополнительного медицинского обследования и результатов, полученных во время занятий в предыдущей группе.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к СМГ (подгруппа «Б»), выполняют комплекс упражнений по заболеванию. Для обучающихся СМГ обучение в школе увеличивает нагрузку на организм. Дети меньше двигаются, больше сидят, вследствие чего возникает дефицит мышечной деятельности и увеличиваются статические напряжения. Повышенные учебные нагрузки увеличивают степень вероятности возникновения у обучающихся отклонений в состоянии здоровья: нарушения осанки, зрения, повышения артериального давления, накопления избыточной массы тела, что, в свою очередь, формирует предрасположенность к различным заболеваниям сердечно-сосудистой, дыхательной систем, нарушению обмена веществ и др.

В соответствии с п.2.4.2 Методических рекомендаций, обучающиеся специальной медицинской группы "Б" на основании представленной справки установленного образца, выданной медицинским учреждением о прохождении курса лечебной физической культуры (далее – ЛФК), оцениваются в образовательном учреждении по разделам: "Основы теоретических знаний" в виде устного опроса или написания рефератов, "Практические навыки и умения" в виде демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию в медицинских учреждениях, с последующей итоговой аттестацией по предмету "Физическая культура".

В аттестаты об основном общем образовании обязательно выставляется отметка по физической культуре.

Согласно Порядку заполнения, учета и выдачи аттестатов об основном общем и среднем общем образовании и их дубликатов, утв. Приказом Минобрнауки России от 14.02.2014 №115, итоговые отметки должны проставляться арабскими цифрами и в скобках – словами. При этом записи "зачтено", "не изучал" не допускаются.

Темы рефератов:

**5 класс:**

1. *Расскажите об основных закаливающих процедурах (солнцем, воздухом, водой), их влиянии на здоровье человека.*
2. *Правила подготовки мест занятий по физической культуре, выбора спортивной одежды, обуви.*
3. *Первая помощь при ушибах и кровотечениях во время занятий физическими упражнениями.*
4. *Основные правила самостоятельного контроля физической работоспособности.*
5. *Физическая культура в семье.*
6. *Сведения о личной гигиене и режиме дня.*
7. *Герои Олимпийских игр.*
8. *Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.*
9. *Дневник самоконтроля*
10. *Расскажите об организации режима дня. Что он в себя включает и каково его значение для здоровья человека?*
11. *Пословицы и поговорки о физической культуре и спорте. Загадки связанные со спортом.*

**6 класс:**

1. *Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.*
2. *Утомление, переутомление и их признаки. Методы восстановления организма после нагрузок.*
3. *Описание физических качеств. С помощью каких упражнений эти качества развиваются (примеры).*
4. *Способы передвижения на лыжах. Дистанции в лыжных гонках.*
5. *Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на пришкольной площадке, в бассейне и открытых водоёмах.*
6. *Что такое обморожение. Предупреждение и первая помощь при обморожении.*
7. *Плавание. Стили плавания. Дистанции на соревнованиях по плаванию.*
8. *История возникновения Олимпийских игр.*

**7 класс:**

1. *Игра «Пионербол»: возникновение, правила, площадка и т.д.*
2. *Принципы закаливания организма. Понятие закаливания, примеры.*
3. *Осанка школьника. Виды нарушений осанки. Комплекс упражнений для укрепления правильной осанки.*
4. *Паралимпийские игры (история возникновения, когда проводятся и по каким видам спорта).*
5. *История возникновения баскетбола. Наиболее удачные выступления на соревнованиях.*
6. *История возникновения волейбола. Наиболее удачные выступления на соревнованиях.*
7. *Олимпийские игры в Сочи-2014. Программа игр, символика, спортсмены и т.д.*
8. *Туристские походы. Требования безопасности при организации и проведении. Спортивное ориентирование как вид спорта.*
9. *Функции дыхательной системы в процессе занятий физическими упражнениями. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой А.Н.*
10. *Летние и зимние олимпийские игры. Наиболее значимые выступления российских спортсменов на играх.*

## **8 класс:**

1. *Здоровый образ жизни и его составляющие.*
2. *Что такое допинг(классификация). Какие меры приняты по выявлению на соревнованиях и что за это бывает.*
3. *Гигиена физической культуры и спорта.*
4. *Дневник самоконтроля на уроках физической культуры (для чего нужен, какие данные входят и т.д.). Составить на своём примере.*
5. *Олимпийские игры древней Греции в сравнении с современными олимпийскими играми.*
6. *Олимпийские игры современности: пути развития.*
7. *Значение физической культуры в развитии личности.*
8. *Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.*
9. *Физическая культура в моей семье.*
10. *Современные виды спорта и спортивные увлечения учащихся моей школы.*
11. *Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человека.*
12. *Допинги в спорте и в жизни, их роль.*
13. *История развития лыжного спорта (конькобежного спорта) 20 века в России и в мире.*
14. *Место физической культуры в общей культуре человека.*
15. *Культура здоровья как одна из составляющих образованности.*
16. *Пути и условия совершенствования личной физической культуры.*
17. *Влияние на здоровье (на выбор) солнечного света свежего воздуха, чистой воды, естественного питания, физических упражнений, отдыха, хорошей осанки, голодания, гигиенических факторов, закаливания и т. д.*
18. *Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни, повышения долголетия человека.*
19. *Профилактика заболеваний и укрепление здоровья средствами физической культуры и закаливания.*
20. *Современные виды двигательной активности.*

## **9 класс:**

1. *Двигательная активность и здоровье человека.*
2. *Гиподинамия – болезнь неподвижного образа жизни.*
3. *Вредные привычки: профилактика и их предупреждение средствами физической культуры.*
4. *Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.*
5. *Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.*
6. *Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.*
7. *Использование общеразвивающих и корректирующих упражнений в решении задач физического развития и укрепления здоровья.*
8. *Возрастные особенности развития основных физических качеств (силы, быстроты и выносливости).*
9. *Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.*
10. *Личности в современном олимпийском движении.*



#### 4. Тематическое планирование.

Тема	Количество часов в рабочей программе				
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Теоретические сведения	в процессе урока				
Легкая атлетика	21	21	21	21	21
Гимнастика с элементами акробатики	12	12	12	12	12
Спортивные игры	51	51	51	51	51
Баскетбол	27	27	27	27	27
Волейбол	18	18	18	18	18
Футбол	6	6	6	6	6
Лыжные гонки	18	18	18	18	18
<b>Итого</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

#### Место учебного предмета «физическая культура» в учебном плане школы

Согласно базисному учебному плану школы на обязательное изучение всех учебных тем программы по физической культуре в основной школе отводиться 510 часов, из расчета 3 часа в неделю с 5 по 9 класс (102 часа в год).

В соответствии с приказом Министерства образования Оренбургской области «Об организации и проведении регионального обязательного зачета для обучающихся 4,9, 10 классов общеобразовательных организаций и утверждении рекомендаций» проводится региональный зачет по предмету «Физическая культура» в 9 классах.

#### Контроль за физической подготовленностью обучающихся.

№ п/п	Виды контроля	Классы				
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1.	Тестирование физической подготовленности	Сентябрь, май.	Сентябрь, май.	Сентябрь, май.	Сентябрь, май.	Сентябрь, май.
2.	Президентские состязания	Декабрь – февраль.	Декабрь – февраль.	Декабрь – февраль.	Декабрь – февраль.	Декабрь – февраль.
3.	Региональный обязательный зачет					Май