

## **5 класс**

Данная программа создавалась на основе государственной рабочей программы по физической культуре для учащихся 5-9 классов (под редакцией В.И. Ляха), в соответствии с требованиями освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования, с учётом особенностей образовательного учреждения, наличия материально-технического обеспечения, возможностей контингента учащихся.

**Курс «Физическая культура» изучается в 5 классе из расчёта 3 ч в неделю, 102 ч в год.**

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». В данной программе учтены методические рекомендации («Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга» (авторы – Е.В. Попова, О.В. Старолаванникова) – СПб.: СПб АППО, 2012г.) на овладение компонентами программы (спортивные игры, гимнастика с элементами акробатики, легкоатлетические упражнения, лыжная (кроссовая) подготовка, основы знаний о физической культуре) из расчета 3 ч в неделю

**Цель курса** - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

В ходе освоения учебного материала у **учащихся необходимо формировать следующие знания**:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

В ходе овладения учебным материалом у **учащихся необходимо формировать** следующие **умения:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

В ходе овладения учебным материалом **учащимся необходимо демонстрировать двигательные умения, навыки и способности:**

*в циклических и ациклических локомоциях:* с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 10-12 мин; после быстрого разбега с 7—9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3—5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

*в метаниях на дальность и на меткость:* метать малый мяч с места и с разбега на дальность, в горизонтальную и вертикальную цели с 6—8 м/

*в гимнастических и акробатических упражнениях:* выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на лопатках.

*в спортивных играх:* играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

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

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

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в 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.

**Рабочая программа ориентирована на подготовку детей к выполнению тестов ВФСК ГТО по возрастной ступени.**

## 6 класс

Данная программа составлена на основе государственной рабочей программы по физической культуре для учащихся 5-9 классов (под редакцией В.И. Ляха), в соответствии с требованиями освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования, с учётом особенностей образовательного учреждения, наличия материально-технического обеспечения, возможностей контингента учащихся.

**Курс «Физическая культура» изучается в 6 классе из расчёта 3 ч в неделю, 102 ч в год в течении одного учебного года**

**УМК – Лях В.И. Физическая культура, 5-7 класс, учебник ФГОС**

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». В данной программе учтены методические рекомендации («Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга» (авторы – Е.В. Попова, О.В. Старолашникова) – СПб.: СПб АППО, 2012г.) на овладение компонентами программы (спортивные игры, гимнастика с элементами акробатики, легкоатлетические упражнения, кроссовая подготовка, основы знаний о физической культуре) из расчета 3 ч в неделю .

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

**Целью школьного физического воспитания** – сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности, организации активного отдыха, формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры

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

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

В ходе освоения учебного материала у **учащихся необходимо формировать** следующие **знания**:

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- особенности развития избранного вида спорта;

В ходе овладения учебным материалом у **учащихся необходимо формировать** следующие **умения**:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

В ходе овладения учебным материалом **учащимся необходимо демонстрировать двигательные умения, навыки и способности**:

*в циклических и ациклических локомоциях:* с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 10-12 мин; после быстрого разбега с 7—9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3—5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

*в метаниях на дальность и на меткость:* метать малый мяч с места и с разбега на дальность, в горизонтальную и вертикальную цели с 6—8 м/

*в гимнастических и акробатических упражнениях:* выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на лопатках.

*в спортивных играх:* играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

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

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

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в 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.

**Рабочая программа ориентирована на подготовку детей к выполнению тестов ВФСК ГТО по возрастной ступени.**

## **7 класс**

Данная программа составлена на основе государственной рабочей программы по физической культуре для учащихся 5-9 классов (**под редакцией В.И. Ляха**), в соответствии с требованиями освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования, с учётом особенностей образовательного учреждения, наличия материально-технического обеспечения, возможностей контингента учащихся.

**Курс «Физическая культура» изучается в 6 классе из расчёта 3 ч в неделю, 102 ч в год в течении одного учебного года**

**УМК – Лях В.И. Физическая культура, 5-7 класс, учебник ФГОС**

В данной программе учтены методические рекомендации («Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга» (авторы – Е.В. Попова, О.В. Старолаванникова) – СПб.: СПб АППО, 2012г.) на овладение компонентами программы (спортивные игры, гимнастика с элементами акробатики, легкоатлетические упражнения, кроссовая подготовка, основы знаний о физической культуре) из расчета 3 ч в неделю .

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

**Цель курса** - освоение знаний о физической культуре и спорте , формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры

### ***Задачи курса:***

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах; содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- воспитание дисциплинированности, чувства ответственности;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

### **Особенности преподавания предмета**

Данная программа создавалась на основе государственной рабочей программы по физической культуре для учащихся 5-9 классов (под редакцией В.И. Ляха), в соответствии с требованиями освоения основной образовательной программы основного общего образования. В программе

материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. В региональном компоненте лыжная подготовка заменена кроссовой подготовкой и уроками на развитие выносливости и других физических качеств в соответствии с Комплексной программой В.И.Ляха.

В связи с недостаточной материально-технической базой и отсутствием гимнастических снарядов( гимнастическая перекладина, брусья, ) и специального крепежного оборудования, снарядовая спортивная гимнастика в разделе «висы» не проводится. Часы отводятся на ОРУ и ОФП.

Так же в программу включен раздел «фитнес-аэробика», реализация учебной программы на основе фитнес-аэробики под редакцией Слуцкер О.С., Полухиной Т.Г., Козырева В.С. (Москва 2012г) в ознакомительном порядке по разделам аэробика, силовой и функциональный тренинг.

В разделе «лазание по канату», из-за высокой травматичности, упражнения выполняются в ознакомительном порядке, лежа на матах в горизонтальной плоскости, с имитацией выполнения упражнения в 2-3 приема.

Упражнения в равновесии на развитие координационных качеств выполняются только на низких гимнастических бревнах или гимнастических скамейках с соблюдением правил страховки, дистанции и с учетом возрастных особенностей.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала программы в соответствии с СанПин (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры»

***Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходя за рамки Требований Государственного образовательного стандарта.***

В ходе освоения учебного материала у **учащихся необходимо формировать** следующие знания: правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми и кроссовой подготовкой;

влияние спортивных упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;

значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки;

цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации.

В ходе овладения учебным материалом у **учащихся необходимо формировать** следующие умения:

1. разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
2. проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
3. контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
4. управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
5. соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

6. пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

В ходе овладения учебным материалом **учащимся необходимо демонстрировать двигательные умения, навыки и способности:**

*в циклических и ациклических локомоциях:* с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 10-12 мин; после быстрого разбега с 7—9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3—5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

*в метаниях на дальность и на меткость:* метать малый мяч с места и с разбега на дальность, в горизонтальную и вертикальную цели с 6—8 м/

*в гимнастических и акробатических упражнениях:* выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на лопатках.

*в спортивных играх:* играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

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

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

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в 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.

**Рабочая программа ориентирована на подготовку детей к выполнению тестов ВФСК ГТО по возрастной ступени.**

-

## **8 класс**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);
- Концепции модернизации Российского образования;
- Концепции содержания непрерывного образования;
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2008);

Основной функцией рабочей программы является организационно-планирующая, которая предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала.

Рабочая программа реализуется в 2016-2017 уч. г.

### **Место предмета в учебном плане**

Согласно учебному плану ГБОУ СОШ №585 реализуется базовый уровень усвоения материала. Программа предполагает обучение в объеме 102 часа в 8-х классах из расчета 3 учебных часа в неделю.

Срок реализации учебной программы – один учебный год.

**Курс «Физическая культура» изучается в 7 классе из расчёта 3 ч в неделю, 102 ч в год в течении одного учебного года**

**УМК – Лях В.И. Физическая культура, 8-9 класс, Просвещение. учебник**

***Цель обучения:***

- формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью;
- развитие физических и психических качеств;
- использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни;
- развитие основных физических качеств и способностей, укрепления 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;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

#### **Задачи:**

- создание представлений об индивидуальных особенностях, адапционных свойств организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья, поддержки оптимального функционального состояния;
- обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии и гигиены физкультурной деятельности, профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения;
- формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой с различной функциональной и социально ориентированной направленностью;

#### **Особенности преподавания предмета**

Рабочая программа по физической культуре в 8 классе соответствует Примерной программе по физической культуре, утвержденной Департаментом государственной политики в образовании Минобрнауки России от 07.07. 2005г. № 03- 1263, изменений в количестве часов, отведенных на изучение основных разделов программы, нет. В связи с недостаточной материально-технической базой лыжная подготовка заменена на кроссовую подготовку, что допускает «Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича» (изд.Учитель, 2012г). Часть кроссовой подготовки и спортивных игр заменена общей физической подготовкой с элементами фитнес-аэробики в соответствии с требованиями ФГОС нового поколения. Материал составлен по инновационной деятельности новых форм работы по предмету «физическая культура» программа по физической культуры на основе фитнес-аэробики под редакцией Слуцкер О.С., Полухиной Т.Г., Козырева В.С. (Москва 2012г)

#### **Требования к уровню физической подготовленности учащихся**

В результате изучения физической культуры по данной программе ученик должен

##### **знать:**

- особенности развития видов спорта учебной программы;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма, и оказания первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;

##### **уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;

- 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 физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

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

- использования современного спортивного инвентаря и оборудования, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;
- использования приобретенных знаний и умений в практическую деятельность в повседневной жизни;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.
- Соблюдать правила:
  - личной гигиены и закаливания организма;
  - организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
  - профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи.
- Проводить:
  - самостоятельные занятия и тренировки;
  - контроль физической работоспособности, уровня физического развития;
  - упражнения по профилактике и коррекции отклонений в состоянии здоровья;
  - занятия оздоровительной направленности с группой обучающихся.
- Определять:
  - уровни физического развития и двигательной подготовленности;
  - дозировку физической нагрузки;
  - физическую работоспособность;

**Рабочая программа ориентирована на подготовку детей к выполнению тестов ВФСК ГТО по возрастной ступени.**

## 9 класс

Рабочая программа для 9 - х классов конкретизирует содержание предметных тем, дает распределение учебных часов по разделам и последовательность изучения тем и разделов учебного предмета с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе

- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, );

**Согласно учебному плану ГБОУ СОШ 585 курс «Физическая культура» изучается в 9 классе из расчёта 3 ч в неделю, 102 ч в год в течении одного учебного года**

**УМК – Лях В.И. Физическая культура, 8-9 класс, Просвещение. учебник**

Срок реализации учебной программы – 2016-2017 учебный год.

Рабочая программа по физической культуре в 9 классе соответствует Примерной программе по физической культуре, утвержденной Департаментом государственной политики в образовании

Минобрнауки России от 07.07. 2005г. № 03- 1263, изменений в количестве часов, отведенных на изучение основных разделов программы, нет. Часть кроссовой подготовки и спортивных игр заменена общей физической подготовкой с элементами фитнес-аэробики в соответствии с рекомендациями по инновационной деятельности и новых форм работы по предмету «физическая культура» программа по физической культуре на основе фитнес-аэробики под редакцией Слущер О.С., Полухиной Т.Г., Козырева В.С. (Москва 2012г)

### ***Цель обучения:***

1. формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
2. приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
3. использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни;
4. развитие основных физических качеств и способностей, укрепления здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

### ***Задачи:***

- формирование навыков и умений использовать физическую культуру как средство воспитания подрастающего поколения, укрепления будущей семьи и утверждения здорового образа жизни.
- обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии и гигиены физкультурной деятельности, профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения;
- гармонизация физической и духовной сфер, формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье;

### **Форма контроля умений и навыков**

Экспресс – тестирование по нормативам ВФСК ГТО - 2 раза в год. В начале учебного года (сентябрь) и в конце (май) по тестам на развитие физических качеств Всероссийской программы «Президентские состязания» и «Президентские игры», а так же тестов ВФСК ГТО

### **Формы и методы, технологии обучения.**

В организации образовательного процесса на уроках физической культуры используются современные образовательные технологии:

1. Информационно-коммуникационные технологии
2. Игровые технологии
3. Учебные исследования.
4. Интерактивные формы и методы обучения.

На уроках применяются различные формы организации обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая.

### **Требования к уровню физической подготовленности учащихся**

В результате изучения физической культуры по данной программе ученик должен

#### **знать:**

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- особенности развития избранного вида спорта;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма, и оказания первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

#### **уметь:**

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

*Демонстрировать физические способности:*

- скоростные;
- силовые;
- скоростно-силовые;
- выносливости, гибкости, координации.

*Соблюдать правила:*

- организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи.
- личной гигиены и закаливания организма;

## **10 класс**

Рабочая программа по физической культуре в 10 классе соответствует Примерной программе по физической культуре, утвержденной Департаментом государственной политики в образовании Минобрнауки России от 07.07. 2005г. № 03- 1263, изменений в количестве часов, отведенных на изучение основных разделов программы, нет. В связи с недостаточной материально-технической базой лыжная подготовка заменена на кроссовую подготовку, что допускает «Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича» (изд.Учитель, 2012г). Часть кроссовой подготовки и спортивных игр заменена общей физической подготовкой с элементами фитнес-аэробики в соответствии с требованиями ФГОС нового поколения по инновационной деятельности и новых форм работы по предмету «физическая культура» программа по физической культуры на основе фитнес-аэробики под редакцией Слуцкер О.С., Полухиной Т.Г., Козырева В.С. (Москва 2012г)

### **Место предмета в учебном плане**

Согласно учебному плану ГБОУ СОШ №585 реализуется базовый уровень усвоения материала в объеме:

- 68 часов основной программы и 34 часа программы по фитнес-аэробике для девушек,
- 68 часов основной программы и 34 часа программы углубленного изучения спортивных игр, ОФП и силовой подготовки для юношей.

**Всего программа предполагает обучение в объеме 102 часа в 10- х классах из расчета 3 учебных часа в неделю.**

Срок реализации учебной программы – один учебный год.

**УМК – Лях В.И. Физическая культура, 10-11 класс, Просвещение. учебник**

***Цель обучения:***

Содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

**Задачи:**

1. Дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, вестибулярной устойчивости и т.д.) способностей.
2. Формирование умений применять двигательные действия в различных по сложности условиях, расширение двигательного опыта
3. Закрепление потребностей к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта
4. Выработка умений использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам, для отдыха и досуга.
5. Формирование знаний о спортивной тренировке, значения занятий физической культурой для дальнейшей трудовой деятельности
6. Формирование адекватной оценки личности, нравственного самосознания, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания.

**Форма контроля умений и навыков**

Экспресс – тестирование 2 раза в год. В начале учебного года (сентябрь) и в конце (май).  
Выполнение зачетных нормативов.

**Тестирование физических показателей на основе тестов «Президентских состязаний» и «Президентских игр» и программы ВФСК ГТО**

- Прыжок в длину с места (тройной прыжок с места)
- Бег 30,60(100) метров
- Бег 600 (1000) метров
- Бег 2-3 км
- Челночный бег 3x10; 4x18
- Метание предметов на дальность и в цель
- Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)
- Поднимание туловища из положения лежа (30 секунд, 1 мин, кол-во раз)
- Тест на гибкость (наклон вперед сидя)
- Прыжки на скакалке (1,3, 5,15-18 минут)
- Бег на время (1,3,6 минут)
- Силовые статические тесты
- Тесты на ловкость и техническое освоение игровых приемов

**Требования к уровню физической подготовленности учащихся**

В результате изучения физической культуры по данной программе ученик должен

**знать:**

- профилактику травматизма, и оказания первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- особенности развития видов спорта школьной программы;
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- способы закаливания организма
- формы организации самостоятельных занятий физической культурой

**уметь:**

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**
- использования современного спортивного инвентаря и оборудования, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;
- использования приобретенных знаний и умений в практическую деятельность в повседневной жизни;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.
- Соблюдать правила:
  - личной гигиены и закаливания организма;
  - организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
  - профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи.
- Проводить:
  - самостоятельные занятия и тренировки;
  - контроль физической работоспособности, уровня физического развития;
  - упражнения по профилактике и коррекции отклонений в состоянии здоровья;
  - занятия оздоровительной направленности с группой обучающихся.
- Демонстрировать физические способности:
  - скоростные;
  - силовые;
  - скоростно-силовые;
  - выносливости, гибкости, координации.
- Определять:
  - уровни физического развития и двигательной подготовленности; дозировку физической нагрузки;

### **11 класс**

Программа по физической культуре составлена на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования (приказ МО и НРФ от 05.03. 2004г. № 1089), Примерных программ (письмо Департамента государственной политики в образовании Минобрнауки России от 07.07. 2005г. № 03- 1263), «Обязательного минимума содержания основного общего образования» ( приказ МО и НРФ от 19.05.98 №1235), с учетом учебного плана ГБОУ СОШ №585, в соответствии с авторской общеобразовательной программой под редакцией В.И.Ляха (М., 2006).

Рабочая программа для 11 - х классов дает распределение учебных часов по разделам и последовательность изучения тем и разделов учебного предмета с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся.

### **Место предмета в учебном плане**

Согласно учебному плану ГБОУ СОШ №585 реализуется базовый уровень усвоения материала в объеме:

- 68 часов основной программы и 34 часа программы по фитнес-аэробике для девушек,
- 68 часов основной программы и 34 часа программы углубленного изучения спортивных игр, ОФП и силовой подготовки для юношей.

**Всего программа предполагает обучение в объеме 102 часа в 11- х классах из расчета 3 учебных часа в неделю.**

Срок реализации учебной программы – один учебный год.

**УМК – Лях В.И. Физическая культура, 10-11 класс, Просвещение. учебник**

#### ***Цель обучения:***

Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности. Содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

#### ***Задачи:***

- Закрепление потребностей к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта
- Выработка умений использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам, для отдыха и досуга.
- Расширение двигательного опыта и формирование умений применять двигательные действия в различных по сложности условиях
- Дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, вестибулярной устойчивости и т.д.) способностей.
- Формирование знаний о спортивной тренировке, значения занятий физической культурой для дальнейшей трудовой деятельности
- Формирование адекватной оценки личности, нравственного самосознания, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания.

#### **Форма контроля умений и навыков**

Экспресс – тестирование 2 раза в год. В начале учебного года (сентябрь) и в конце (май).  
Выполнение зачетных нормативов.

#### **Тестирование физических показателей на основе тестов программы ВФСК ГТО**

- Прыжок в длину
- Бег 30,60(100) метров
- Бег 600 (1000) метров
- Бег 2-3 км
- Челночный бег 3x10; 4x18
- Метание предметов на дальность
- Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)
- Поднимание туловища из положения лежа (30 секунд, 1 мин, кол-во раз)
- Тест на гибкость (наклон вперед сидя)
- Бег на время (1,3,6 минут)

- Силовые статические тесты
- Тесты на ловкость и техническое освоение игровых приемов

### **Требования к уровню физической подготовленности учащихся**

В результате изучения физической культуры по данной программе ученик должен

#### **знать:**

- формы организации самостоятельных занятий физической культурой
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- особенности развития видов спорта школьной программы;
- профилактику травматизма, и оказания первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- способы закаливания организма

#### **уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- технические действия спортивных игр, легкоатлетические упражнения (комбинации);
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений различной направленности
- осуществлять контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;