

Министерство образования Российской Федерации  
Департамент образования мэрии г. Новосибирска  
Отдел образования администрации Дзержинского района  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Новосибирска  
«Вечерняя (сменная) школа № 15»  
630010, г. Новосибирск, ул. Волочаевская, 111, тел./факс 240-07-62



**РАССМОТРЕНО:**  
на заседании МО  
учителей естественного цикла  
МБОУ В(С)Ш №15  
Якунина М.А.  
«27» 08 2016 г.

**СОГЛАСОВАНО:**  
зам. директора по УВР  
МБОУ В(С)Ш №15  
Г.В.Жданко  
«28» 08 2016 г.



**УТВЕРЖДАЮ:**  
директор МБОУ В(С)Ш №15  
О.Г. Хатеева  
«28» 08 2016 г.

## Рабочая программа по физической культуре 7-9 классы

Новосибирск, 2016г.

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Для 7-9 классов

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 6-9 классов разработана на основе примерной программы среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень) в соответствии с Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта (приказ МО РФ от 05.04.2004 № 1089) и учебной программой - «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 11 классов».

Рабочая программа составлена на основании следующих документов:

1. Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказа Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (в ред. приказов Минобрнауки России от 03.06.2008 № 164, от 31.08.2009 № 320, от 19.10.2009 № 427, с изм., внесенными приказами Минобрнауки России от 10.11.2011 №2643, от 24.01.2012 № 39, от 31.01.2012 № 69).

3. Федерального перечня учебников, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253.

4. Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»: постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010г № 189, г. Москва; зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011г.

5. Приказа Минспорта России от «08» июля 2014 г. № 575 «Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

6. Постановления Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. N 540 «Об утверждении Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)"

7. Учебного плана МБОУ В(С)Ш № 15.

Для реализации рабочей программы используются учебники: М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений –М.: Просвещение, 2012. -239с. и В.И. Лях. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений –М.: Просвещение, 2012. -256с., включенные в Федеральный перечень учебников, допущенных МОИ РФ к использованию в образовательном процессе (приказ МОИ РФ от 19.12.2012 № 1067).

Рабочая программа составлена с учетом условий работы школы, контингента учащихся, материально-технической базы.

### **Место учебного курса в учебном плане**

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 5 – 9 классах выделяется 3 учебных часа в неделю. Общее число часов за 5 лет обучения составляет 520 часов: во 5 – 8 классах по 105 часов, 9 класс -102 часа.

По учебному плану В(С)Ш №15 в 7-8 классах– 35 учебных недель, в 9 классе – 34. По учебному плану В(С)Ш №15 на физическое воспитание отводится 0,5 ч в неделю, в 7-8 классах – 17,5 ч в учебном году, 9классе – 17ч. Количество зачетов – 1.

В основной школе обучаются учащиеся разных возрастов, пришедшие из других школ города. В филиале СИЗО – несовершеннолетние подростки, совершившие преступления и находящиеся под следствием, в филиале ИЗ-54 – совершеннолетние, осужденные, обучаются весь период в который отбывают наказание; в филиале НПБ – обучаются подростки,

находящиеся на лечении, их период обучения составляет от нескольких недель до нескольких месяцев. В филиале СОЛ «Березка» – обучаются подростки, приехавшие в оздоровительный лагерь, их период обучения составляет 1 сезон т.е. 21 день. Возраст учащихся, обучающихся по данной программе от 13 лет и старше.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» содержит три системно взаимосвязанных между собой раздела:

*«Знания о физической культуре и спорте»;*

*«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»;*

*«Физическое совершенствование».*

**Общей целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Изучение физической культуры в основной школе направлено на достижение следующих **целей:**

- *развитие* основных физических качеств и способностей, *укрепление* здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- *формирование* культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; *приобретение* навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- *воспитание* устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- *освоение* знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

- *решение* задач по укреплению здоровья, изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня и учебной недели, рекомендуемые Положением ВФСК ГТО: индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры: комплексы упражнений, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры.

В рамках реализации этой цели настоящая программа для учащихся основной школы ориентируется на решение следующих **задач:**

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

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

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

- выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

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

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

- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

*Особенностью* изучения предмета «Физическая культура» является возможность освоения программы по предмету в форме проекта (после установочных занятий), отражающем опыт физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся, полученных знаний о физической культуре и спорте, их истории в современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Основной *формой* организации учебного процесса является урок, который проходит в виде лекций, так как 6-9 классы скомплектованы в АМОД-СИЗО №1, ИЗ/54, НПБ №3, ЦВСНП, СОЛ КД «Березка», школе, где нет достаточных условий для проведения всех практических занятий.

Формы организации работы с учащимися: фронтальная, индивидуальная. Учебный процесс обеспечивает формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы. Основными формами организации физического воспитания во внеурочное время являются физкультурно-оздоровительные мероприятия, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

*Основными видами контроля являются:*

- текущий контроль (цель – анализ динамики формирования знаний и умений учащихся);
- тематический контроль (проверка усвоения программного материала);
- итоговый контроль (оценка результатов за полугодия, год).

*Особенностью программы являются:*

- возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся;
- с учетом принципа достаточности и сообразно структурной организации физкультурной деятельности, содержание учебного материала структурируется в соответствующих разделах программы;
- учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего к частному и от частного к конкретному, что задает определенную логику в освоении школьниками учебного предмета, обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические знания и умения;
- разделы рабочей программы направлены на решение задач по укреплению здоровья и ориентированы на повышение физической подготовленности и на возрастные интересы учащихся, подготовку учащихся к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

### **Требования к уровню подготовки учащихся.**

В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен:

***знать/понимать:***

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

***уметь:***

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной)

- физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
  - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
  - выполнять нормы ГТО;
  - осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта; **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни** для:
    - проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
    - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

#### **Методика оценки успеваемости.**

Оценка успеваемости – одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Оно помогает контролировать освоение программного материала.

По основам знаний: (теория)

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценка «3»** учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации, умения использовать знания в своем опыте.

**Оценка «2»** учащийся не смог ответить, либо ответ не верен.

**Выполнение** испытаний (тесты) и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в соответствии с возрастом обучающихся.

## 7 класс

### ***Знания о физической культуре и спорте (основы физической культуры и здорового образа жизни).***

Основные этапы развития Олимпийского движения физической культуры в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО). Основные понятия физической и спортивной подготовки обучающихся, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности, о самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.

Положительное влияние физических упражнений на умственную и физическую работоспособность. Влияние физических упражнений на основные системы организма. Физические качества. Значение физических качеств в жизни человека. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Объективные и субъективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития. Двигательный режим и его влияние на функциональное состояние и работоспособность. Основные правила проведения соревнований по лёгкой атлетике. Основные правила проведения соревнований по гимнастике. Разновидности лыжного спорта. Общие правила соревнований по лыжным гонкам, биатлону, прыжкам с трамплина, фристайлу. История появления и развития баскетбола и волейбола. Качества, развивающиеся при занятиях данными видами спорта. История появления и развития гандбола и футбола. Качества, развивающиеся при занятиях данными видами спорта. Плавание, как один из самых действенных способов для укрепления здоровья. Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов.

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

Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы; по измерению частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями. Задания, ориентированные на активное включение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой, на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО. Информацию об организации и проведении самостоятельных занятий по виду (видам) спорта с учетом индивидуальных способностей, физического развития и уровня подготовленности; соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбора инвентаря, одежды для занятий по виду (видам) спорта. Структура двигательной деятельности, отражающиеся в соответствующих способах ее организации, исполнения и контроля, выполнения норм ГТО.

### ***Физическое совершенствование.***

Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений.

Гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из вида (видов) спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Упражнения по разделам базовых видов (вида) спорта и по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств, формирование комплексов упражнений направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО.

## 8 класс

### ***Знания о физической культуре и спорте (основы физической культуры и здорового образа жизни).***

История возникновения и развития физической культуры. Исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО). Основные понятия физической и спортивной подготовки обучающихся, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности, о самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.

Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность. Роль опорно – двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Контроль за техникой выполнения упражнений. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур. Простейшие приемы самомассажа. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Олимпийские игры современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Лыжный спорт - отличное средство активного отдыха. Влияние занятий лыжным спортом на функциональное состояние организма. Баскетбол – хорошее средство для улучшения физического развития. История игры, правила и техника безопасности. Волейбол – один из самых доступных игровых видов спорта. История игры, правила и техника безопасности.

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

Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

Задания, ориентированные на активное включение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой, на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО. Информацию об организации и проведении самостоятельных занятий по виду (видам) спорта с учетом индивидуальных способностей, физического развития и уровня подготовленности; соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбора инвентаря, одежды для занятий по виду (видам) спорта. Структура двигательной деятельности, отражающиеся в соответствующих способах ее организации, исполнения и контроля, выполнения норм ГТО.

### ***Физическое совершенствование.***

Составление комплексов упражнений для самостоятельных занятий, для адаптивной физической культуры. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Проведение простейших приемов восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела.

Гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из вида (видов) спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Упражнения по разделам базовых видов (вида) спорта и по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств, формирование комплексов упражнений направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО.

### ***Знания о физической культуре и спорте (основы физической культуры и здорового образа жизни).***

Оздоровительные системы физического воспитания, направленно воздействующие на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Двигательные действия. Психические процессы в обучении двигательным действиям. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды). Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила оказания доврачебной помощи в условиях активного отдыха. Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, и их влияние на развитие основных систем организма. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата. Исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО). Основные понятия физической и спортивной подготовки обучающихся, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности, о самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.

Роль физической культуры и спорта профилактики вредных привычек. Профессионально - прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования. Физическая культура и олимпийское движение в России. Олимпиады современности: странички истории. Значение занятий лыжным спортом в жизни человека. Основные правила проведения соревнований по лыжному спорту и его разновидностям. Гандбол – интересная, динамичная и захватывающая игра. История игры, правила и техника безопасности. Футбол – самая популярная игра в мире. История игры, правила и техника безопасности. История возникновения и развития хоккея. Значение занятий лёгкой атлетикой и гимнастикой для повседневной жизни человека. История возникновения и развития единоборств. Значение плавания. Основные правила проведения соревнований. Основы туристской подготовки. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

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

Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения. Задания, ориентированные на активное включение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой, на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО. Информацию об организации и проведении самостоятельных занятий по виду (видам) спорта с учетом индивидуальных способностей, физического развития и уровня подготовленности; соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбора инвентаря, одежды для занятий по виду (видам) спорта. Структура двигательной деятельности, отражающиеся в соответствующих способах ее организации, исполнения и контроля, выполнения норм ГТО.

### ***Физическое совершенствование.***

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и формирования телосложения. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся). Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности.



Гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из вида (видов) спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Упражнения по разделам базовых видов (вида) спорта и по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств, формирование комплексов упражнений направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО.

## Список литературы

### для учителя

1. Комплексная программа «Физическое воспитание» 1-11 классы. Авторы: В.И.Лях, А.А Зданевич. Москва. Просвещение. 2012 год.
2. М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений –М.: Просвещение, 2012. -239с.
3. В.И. Лях. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений –М.: Просвещение, 2012. -256с.
4. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, В. М. Минбулатов. — М.: Издательский центр «Академия», 2004. — 272 с.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений. -2-е изд.,исир.идоп. -М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 480 с.
6. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для ТЗЗ студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура»/Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина и др.; Под ред. Б. А. Ашмарина. — М.: Просвещение, 1990. —287 с.
7. Качашкии В. М. КЗО Методика физического воспитания. Учеб. пособие для учащихся школьных пед. училищ. Изд. 4-е, испр. н доп. М., «Просвещение», 1972. 320 с.
8. Физиология человека. (Учебник для институтов физической культуры). Под ред. Н. В. Зимкина. М., «Физкультура и спорт»,1975.

### для учащихся

1. М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений –М.: Просвещение, 2012. -239с.
2. В.И. Лях. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений –М.: Просвещение, 2012. -256с.