

**ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА  
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- Примерная программа по физической культуре составлена на основе государственного стандарта основного общего образования
- Примерная программа определяет инвариантную (обязательную) часть учебного курса, конкретизирует содержание его предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изучение..

# Структура документа

## Включает три раздела:

- пояснительную записку;
- основное содержание с примерным (в модальности не менее) распределением учебных часов по разделам;
- требования к уровню подготовки выпускников.

# Общая характеристика учебного предмета

- Предметом является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека.

## Трем основным разделам:

- **знания** (информационный компонент деятельности),
- **физическое совершенствование** (мотивационно-процессуальный компонент деятельности)
- **способы деятельности** (операциональный компонент деятельности).

# Две содержательные линии:

- Физкультурно-оздоровительная деятельность
- Спортивно-оздоровительная деятельность

# «Физкультурно-оздоровительная деятельность»

- «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности»
- «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью»
- «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности»

# «Спортивно-оздоровительная деятельность»

- «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности»
- «Физическое совершенствование со спортивной направленностью»
- «Способы физкультурно-спортивной деятельности»



# Цели

- 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.

# Практические цели

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

# Место предмета в базисном учебном плане

- Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений отводит 350 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования, из расчета 2 часов в неделю с V по IX классы

- Примерная программа рассчитана на 350 учебных часов, в ней предусмотрен резерв свободного учебного времени в объеме 50 учебных часов (или 14,25%)

# Общеучебные умения, навыки и способы деятельности

В познавательной деятельности:

- - использование наблюдений, измерений и моделирования;
- - комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
- - исследование несложных практических ситуаций.

# В информационно-коммуникативной деятельности:

- - умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- - умение составлять планы и конспекты;
- - умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т.п.).

# В рефлексивной деятельности:

- - самостоятельная организация учебной деятельности;
- - владение навыками контроля и оценки своей деятельности;
- - соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- - владение умениями совместной деятельности

# ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

(350 час)

## Физкультурно-оздоровительная деятельность (102 час)

- *Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности (12 час).*
- *Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью (78 час).*
- *Способы физкультурно-оздоровительной деятельности (12 час).*



# Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности (12 час).

- Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.
- Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.
- Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.
- Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

- *Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).*
- *Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.*

# Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью (78 час).

- Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения.
- Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (сколиоза плоскостопие, органов дыхания и зрения,
- Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре

# Способы физкультурно-оздоровительной деятельности (12 час).

- Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).
- Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.
- Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).
- *Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации*

# Спортивно-оздоровительная деятельность (198 час)

- **Знания о спортивно-оздоровительной деятельности (12 час)**
- **Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью (174 час).**
- **Способы спортивно-оздоровительной деятельности (12 час).**

# Знания о спортивно-оздоровительной деятельности (12 час).

- История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.
- Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.
- Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

- Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.
- Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи.
- *Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.*
- Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта)

# Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью (174 час).

Девушки

Юноши

## Акробатические упражнения и комбинации



- кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180°; стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев;
  - Опорные прыжки – прыжок через гимнастического козла ноги в стороны
- кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180°, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, пережат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.
  - Опорные прыжки- прыжок через гимнастического козла, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90°.
  - Лазание по канату – способом в три приема; способом в два приема



## *Упражнения и комбинации на спортивных снарядах*

- Гимнастическое бревно - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой).

- Гимнастическая перекладина (низкая) - юноши: из виса стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом, опускание в упор присев через стойку на руках.

- Гимнастическая перекладина (высокая) - юноши: из размахивания подъем разгибом (из виса, подъем силой), в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись

- Гимнастические брусья (параллельные) - юноши: наскок в упор, хождение на руках и размахивания в упоре, соскок (махом вперед) углом с опорой о жердь; наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок махом назад с опорой о жердь; махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед.

- Гимнастические брусья (разной высоты) - девушки: наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на  $90^{\circ}$  с опорой о жердь; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из виса присев на нижней жерди толчком двумя подъем в упор на верхнюю жердь; из виса стоя на нижней жерди лицом к верхней махом одной и толчком другой вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь, махом одной и толчком другой переворот в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на  $90^{\circ}$  (вправо, влево) с опорой о жердь.

# Способы спортивно-оздоровительной деятельности (12 час).

- Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта).
- Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).
- Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).

# ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ

## **Знать/понимать**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики 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 (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;

# Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг