

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №3  
городского округа Чапаевск Самарской области

<p>«Рассмотрено» Руководитель МО _____ Майорова И.А. Протокол заседания МО №1 от « 27» августа 2022 г.</p>	<p>«Проверено» Заместитель директора по УВР ГБОУ СОШ №3 г.о. Чапаевск _____ Рачейская Н.Н. « 27» августа 2022 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор ГБОУ СОШ №3 г.о. Чапаевск _____ Кочеткова Е.А.  Приказ №27-од от « 27» августа 2022 г.</p>

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО  
физической культуре  
5-9 класс**

Чапаевск,  
2022-2023

Наименование предмета	Физическая культура				
Уровень, класс	Основное общее образования, 5-9 класс				
Количество часов по учебному плану	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
- в неделю	3	3	3	3	3
- в год	102	102	102	102	102
Программа	В.И. Лях. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы. М.:Просвещение, 2019				
Учебники	Физическая культура 5-7кл, //Под ред. Виленского М.Я.-М.:Просвещение, 2018 Виленский М.Я, Лях В.И. Физическая культура. 8-9 класс .М- .Просвещение, 2018г.				

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования,
- **Концепция** преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (утверждена решением Коллегии Министерства просвещения и науки РФ от 24.12.2018 года).
- ООП основного общего образования ГБОУ СОШ №3
- программы воспитания ГБОУ СОШ №3.

Данная программа отражает обязательное для усвоения в основной школе содержание обучения физической культуре.

## **I. Планируемые результаты изучения содержания курса**

### ***Метапредметные результаты***

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

### *Личностные результаты*

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
  - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
  - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный образ жизни.

### ***Результаты реализации воспитательного потенциала урока:***

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации, «Правила внутреннего распорядка обучающихся»;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, уроков-путешествий, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, уроков-диспутов, урок-конференция, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми.

### ***Предметные результаты***

Планируемые предметные результаты	Планируемые предметные результаты для учащихся спец. мед. группы
<p>Научатся использовать правовые основы физической культуры и спорта на основе знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ « О</p>	<p>Получат: знание основных направлений развития физической культуры общества, их целей, задач и форм организации;  знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;  способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой,</p>

<p>физической культуре и спорте в Российской Федерации»;</p> <p>Научатся рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; - определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развитие физических качеств</p>	<p>оброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;</p> <p>обучающиеся получают возможность узнать основы техники безопасности, о физической культуре и о влиянии возрастных особенностей организма на физическое развитие, о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.</p>
<p>Взаимодействовать со сверстниками, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, тестировании физического развития и физической подготовленности.</p> <p>- выполнять основные технические действия и приемы в волейболе и баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности (прием и передача мяча, подача)</p>	<p>Научатся соблюдать правила игры и соревнований. способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Научатся преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.</p> <p>Обучающиеся научатся правильно выполнять технические действия, играть в волейбол по упрощённым правилам, познакомятся терминологией спортивных игр.</p>
<p>Научатся составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие выносливости, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;</p>	<p>Научатся вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по своим признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;</p>

<p>- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <p>- Обучающиеся научатся выполнять комбинацию из разученных элементов, упражнения в висах и упорах; выполнять кувырки, стойку на лопатках и выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</p>	<p>организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, выполняющие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.</p> <p>Силу мышц рук и плечевого пояса можно оценить с помощью сгибания и разгибания рук в упоре лежа (при выпрямленном туловище). Выполняя упражнения, обучающийся опирается на выпрямленные в локтях руки и носки ног (во время сгибания рук живот не должен касаться пола). Засчитывается количество выполненных упражнений</p>
<p>Научатся тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий;</p> <p>Обучающиеся научатся бегать с максимальной скоростью; прыгать в длину с места, с разбега с 5-7 шагов; метать в вертикальную цель и на дальность; пробегать дистанцию в 1 км.</p>	<p>Обучающиеся научатся бегать в равномерном темпе; прыгать в длину с места, метать в вертикальную цель; пробегать 30-40 метров со скоростью.</p> <p>Прыжки и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от земли в течение 30 секунд в максимальном темпе могут свидетельствовать о координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции.</p> <p>Засчитывается количество пойманных мячей.</p> <p>Прыжки через скакалку на двух ногах помогают судить о координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции, скоростной выносливости, силе мышц ног. Засчитывается количество прыжков с одной ноги до момента отказа тестируемого.</p> <p>Прыжки приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления, позволяют оценить силовую выносливость. Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа тестируемого.</p>
<p>Научатся руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p>	<p>Обучающиеся научатся выполнять правила безопасности на уроках и подбирать одежду;</p> <p>- организовывать и планировать самостоятельно занятия.</p> <p>Научатся техники лыжных ходов, подъемов и спусков.</p>

<p>- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона разученными способами и прохождения дистанции до 5 км.</p>	
<p>Научатся классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</p> <p>- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, выявлять ошибки и своевременно устранять их.</p> <p>- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p>	<p>Обучающиеся научатся играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильные технические действия. деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной</p>

## ***II. Содержание курса «Физическая культура 5-9 класс».***

### **1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

#### **1.1. Естественные основы.**

*5-6 классы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

*7-8 классы.* Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

*9 класс.* Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих половозрастные особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

### **1.2. Социально-психологические основы.**

*5-6 классы.* Решение задач игровой соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельными занятиями физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за физическим состоянием организма.

*7-8 классы.* Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

*9 класс.* Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

### **1.3. Культурно-исторические основы.**

*5-6 классы.* Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

*7-8 классы.* Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

*9 класс.* Изложение взглядов и отношения к физической культуре, её материальным и духовным ценностям.

### **1.4. Приёмы закаливания.**

*5-6 классы.* Воздушные ванны (тёплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

*7-8 классы.* Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоёмах.

*9 класс.* Пользование баней.

### **1.5. Спортивные игры.**

#### ***Волейбол.***

*5-9 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

#### ***Баскетбол.***

*5-9 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

### **1.6. Гимнастика с элементами акробатики.**

*5-7 классы.* Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

8-9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

### 1.7. Легкоатлетические упражнения.

5-9 классы. Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе.

### 1.8. Лыжная подготовка.

5-9 классы. Обучающиеся научатся выполнять правила безопасности на уроках и подбору одежды;

Организовывать и планировать самостоятельно занятия.

Научатся техники лыжных ходов, подъемов и спусков. Развивать скоростную выносливость.

## 2. Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки	Для учащихся спец. групп.
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2	Без учета времени
Силовые	Прыжок в длину с места, см.	180	165	160 - 140
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	-	-
	Поднимание туловища, лёжа на спине, руки за гол., кол-во раз	-	18	10
Выносливость	Бег 2000 м, мин.	8,50	10,20	Без учета времени
Координация	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0	-
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м.	12,0	10,0	10-7

### Способы реализации воспитательного потенциала урока:

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для

чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- проведение учебных (олимпиады, занимательные уроки и пятиминутки, урок - деловая игра, урок – путешествие, урок мастер-класс, урок-исследование и др.) и учебно-развлекательных мероприятий (конкурс-игра «Предметный кроссворд», викторины, литературная композиция, конкурс газет и рисунков, экскурсия и др.);
- организация предметных образовательных событий (проведение предметных декад) для обучающихся с целью развития познавательной и творческой активности, инициативности в различных сферах предметной деятельности, раскрытия творческих способностей обучающихся с разными образовательными потребностями и индивидуальными возможностями;
- использование ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения, обеспечивающих современные активности обучающихся (программы-тренажеры, тесты, зачеты в электронных приложениях, мультимедийные презентации, научно-популярные передачи, фильмы, обучающие сайты, уроки онлайн, видеолекции, онлайн-конференции и др.).

### ***III. Тематическое планирование учебного материала.***

**5 класс:**

№, п/п	Название раздела	Количество часов на изучение	Количество контрольных работ	Модуль школьный урок
<b>1.</b>	Базовая часть			Беседа
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока		
1.2	Спортивные игры (волейбол)	15	1 (входящий контроль)	Урок-игра
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	20	1 (промежуточный контроль)	Беседа
1.4	Л\атлетика	29	1 (итоговый контроль)	Урок-игра
1.5	Лыжная подготовка	23		Беседа
<b>2.</b>	Вариативная часть			Урок-игра

2.1	Баскетбол	15		
	Итого	102		

**6 класс:**

№, п/п	Название раздела	Количество часов на изучение	Количество контрольных работ	Модуль школьный урок
<b>1.</b>	Базовая часть			Беседа
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока		
1.2	Спортивные игры (волейбол)	15	1 (входящий контроль)	Урок-игра
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	20	1 (промежуточный контроль)	Беседа
1.4	Легатлетика	29	1 (итоговый контроль)	Урок-игра
1.5	Лыжная подготовка	23		Беседа
<b>2.</b>	Вариативная часть			Урок-игра
2.1	Баскетбол	15		
	Итого	102		

**7 класс:**

№, п/п	Название раздела	Количество часов на изучение	Количество контрольных работ	Модуль школьный урок
<b>1.</b>	Базовая часть			Беседа
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока		

1.2	Спортивные игры (волейбол)	15	1 (входящий контроль)	Урок-игра
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	20	1 (промежуточный контроль)	Беседа
1.4	Л\атлетика	29	1 (итоговый контроль)	Урок-игра
1.5	Лыжная подготовка	23		Беседа
<b>2.</b>	Вариативная часть	15		Урок-игра
2.1	Баскетбол			
	Итого	102		

### **8 класс:**

№, п/п	Название раздела	Количество часов на изучение	Количество контрольных работ	Модуль школьный урок
<b>1.</b>	Базовая часть			Беседа
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока		
1.2	Спортивные игры (волейбол)	15	1 (входящий контроль)	Урок-игра
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	20	1 (промежуточный контроль)	Беседа
1.4	Л\атлетика	29	1 (итоговый контроль)	Урок-игра
1.5	Лыжная подготовка	23		Беседа
<b>2.</b>	Вариативная часть			Урок-игра
2.1	Баскетбол	15		

	Итого	102		
--	-------	-----	--	--

**9 класс:**

№, п/п	Название раздела	Количество часов на изучение	Количество контрольных работ	Модуль школьный урок
<b>1.</b>	Базовая часть			Беседа
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока		
1.2	Спортивные игры (волейбол)	15	1 (входящий контроль)	Урок-игра
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	20	1 (промежуточный контроль)	Беседа
1.4	Л\атлетика	29	1 (итоговый контроль)	Урок-игра
1.5	Лыжная подготовка	23		Беседа
<b>2.</b>	Вариативная часть			Урок-игра
2.1	Баскетбол	15		
	Итого	102		