

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

ЮГО-ЗАПАДНОЕ УПРАВЛЕНИЕ МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

ГБОУ СОШ № 3 г.о. Чапаевск

РАССМОТРЕНО
Методическим объединением
эстетического цикла

Протокол № 1
от "30" августа 2023 г.

___ (Лютова О.А)

СОГЛАСОВАНО
старший методист

"30" августа 2023г
(Рачейская Н.Н.)

УТВЕРЖДАЮ
директор ГБОУ СОШ №3

_____ (Кочеткова Е.А.)

Приказ 33-од
от "30" августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса «Физическая культура»
для 5-9 классов основного общего образования
на 2023-2024 учебный год

Составитель: МО эстетического цикла
учителя физической культуры

ЧАПАЕВСК, 2023

Наименование предмета	Физическая культура				
Уровень, класс	Основное общее образования, 5-9 класс				
Количество часов по учебному плану	7 класс	8 класс	9 класс		
- в неделю	3	3	3		
- в год	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.
-программа для учащихся, отнесенных к СМГ.

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

К специальной медицинской группе (СМГ) относятся учащиеся со значительными отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие существенного ограничения физических нагрузок, определенного учебной программой (10-15% от общей численности учащихся). Они занимаются по специально разработанным программам по физической культуре. Отнесенные к СМГ освобождаются от участия в соревнованиях, от сдачи нормативов, им необходимы постоянные занятия физическими упражнениями. К подгруппе «А» относятся учащиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу.

Оздоровительная направленность физического воспитания требует обязательного врачебного контроля, за лицами, занимающимися физической культурой и спортом, обращая особое внимание на учащихся, отнесенных к **специальной группе**.

Согласно государственных документов, **детей**, которые отнесены к **специальным медицинским группам, не освобождают от общих уроков физической культуры — они должны их посещать и быть одеты в спортивную форму.** Но выполнение задач на уроке обеспечивается с соблюдением индивидуальных показаний к занятиям физическими упражнениями. **Выполнение нормативов не предусмотрено.**

Посещение занятий по лечебной **физической культуре** учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А», **является обязательным.**

Цель программы: способствовать восстановлению физического здоровья школьников через двигательную реабилитацию.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных болезнью;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- формирование правильной осанки и её коррекция;
- обучение рациональному дыханию;
- освоение основных двигательных умений и навыков;

воспитание морально-волевых качеств.

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 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</p>	<p>Получат: знание основных направлений развития физической культуры в обществе, 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;</p> <p>способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от</p>

<p>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>особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; 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</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>- 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>- Научатся вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;</p> <p>- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие 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; 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. Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд в максимальном темпе могут свидетельствовать о координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции. 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 попытки до момента отказа тестируемого.</p> <p>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>- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона разученными способами и прохождения дистанции до 5 км.</p>	<p>Обучающиеся научатся выполнять правила безопасности на уроках и подбору одежды;</p> <p>- организовывать и планировать самостоятельно занятия.</p> <p>Научатся техники лыжных ходов, подъемов и спусков.</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. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

2.

1.1. Естественные основы.

1.2. *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.

2.2. 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.

2.3. 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.

2.4. 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.

2.5. 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.

2.6. 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.

2.7. 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.

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.).

Тематическое планирование учебного материала.

7 класс:

№, п/п	Название раздела	Количество часов на изучение	Количество Контрольных нормативов	Модуль школьный урок
1.	Базовая часть			Беседа
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока		
1.2	Спортивные игры (волейбол)	15	2	Урок-игра
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	20	3	Беседа
1.4	Легатлетика	29	2	Урок-игра
1.5	Лыжная подготовка	23	1	Беседа
2.	Вариативная часть	15	2	Урок-игра
2.1	Баскетбол			
	Итого	102	10	

8 класс:

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

1.2	Спортивные игры (волейбол)	15	2	Урок-игра
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	20	3	Беседа
1.4	Лџатлетика	29	2	Урок-игра
1.5	Лыжная подготовка	23	1	Беседа
2.	Вариативная часть		2	Урок-игра
2.1	Баскетбол	15		
	Итого	102	10	

9 класс:

№, п/п	Название раздела	Количество часов на изучение	Количество контрольных нормативов	Модуль школьный урок
1.	Базовая часть			Беседа
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока		
1.2	Спортивные игры (волейбол)	15	2	Урок-игра
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	20	3	Беседа
1.4	Лџатлетика	26	2	Урок-игра
1.5	Лыжная подготовка	20	1	Беседа
2.	Вариативная часть		2	Урок-игра
2.1	Баскетбол	15		
	Итого	96	10	