

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

| | | |
|--|---|--|
| <p>«Рассмотрено» Руководитель МО <i>И.А. Майорова</i> Майорова И.А. Протокол заседания МО №1 от «27» августа 2021 г.</p> | <p>«Проверено» Заместитель директора по УВР ГБОУ СОШ №3 г.о. Чапаевск <i>Н.Н. Рачейская</i> Рачейская Н.Н. «27» августа 2021 г.</p> | <p>«Утверждаю» Директор ГБОУ СОШ №3 г.о. Чапаевск <i>Е.А. Кочеткова</i> Кочеткова Е.А. Приказ №47-рд от «27» августа 2021 г.</p>  |
| | | |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО
физической культуре
5-9 класс

Чапаевск,
2021-2022

| | | | | | |
|------------------------------------|---|---------|---------|---------|---------|
| 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 для учащихся спец. мед. группы | |
|--|---|
| <p>Получат: знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации здорового образа жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;</p> <p>способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культуры и спорта; 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 физической активности на физическое развитие, о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки и профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата;</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 соревнований.</p> | <p>Научатся вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролем за техникой выполнения упражнений, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;</p> <p>организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным рекомендациям педагога 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 выполнении упражнения, обучающийся опирается на выпрямленные в локтях руки и носки ног (во время сгибания рук живот касается пола)). Засчитывается количество выполненных упражнений.</p> <p>Обучающиеся научатся бегать в равномерном темпе; прыгать в длину с места, метать в вертикальную цель предметы массой 1 кг; ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд в максимальной 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, 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 повторений до момента отказа тестируемого.</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>Обучающиеся научатся играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильные технические действия. деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. способность проявлять уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности;</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 |
|------------------------|--|----------|---------|
| Скоростные | Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с. | б/в | б/в |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см. | 160 | 140 |
| | Лазание по канату на расстояние 6 м, с. | - | - |
| | Поднимание туловища, лёжа на спине, руки за гол., кол-во раз | 15- | 10 |
| Выносливость | Бег 2000 м, мин. | б/в | б/в |
| Координация | Последовательное выполнение пяти кувырков, с. | | |
| | Броски малого мяча в стандартную мишень, м. | 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 |
|-----------|-------------------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------|
| 1. | 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 |
| 2. | 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 |
|-----------|-------------------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------|
| 1. | 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 |

| | | | | |
|-----------|-------------------|-----|--|-----------|
| 2. | 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 |
|-----------|-------------------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------|
| 1. | 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 | Латлетика | 29 | 1 (итоговый контроль) | Урок-игра |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 23 | | Беседа |
| 2. | 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 |
|-----------|-------------------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------|
| 1. | 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 | Латлетика | 29 | 1 (итоговый контроль) | Урок-игра |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 23 | | Беседа |
| 2. | 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 |
|-----------|-------------------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------|
| 1. | 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 |
| 2. | Вариативная часть | | | Урок-игра |
| 2.1 | Баскетбол | 15 | | |
| | Итого | 102 | | |