

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	
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;	организации здорового образа жизни;
способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культуры;	отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
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;	организма на физическое развитие, о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки;
Научатся соблюдать правила игры и соревнований. способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности;	Игровой и соревновательной
Научатся преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;	Научатся преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
Обучающиеся научатся правильно выполнять технические действия, играть в волейбол по упрощённым правилам;	Обучающиеся научатся правильно выполнять технические действия, играть в волейбол по упрощённым правилам спортивных игр.
Научатся вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать показатели частоты сердечных сокращений, дыхания, самочувствия и показателям частоты сердечных сокращений;	Научатся вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать показатели частоты сердечных сокращений, дыхания, самочувствия и показателям частоты сердечных сокращений;
организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным показателям;	организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным показателям;
классниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.	классниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.
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 животно).	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 животно).
Засчитывается количество выполненных упражнений	Засчитывается количество выполненных упражнений
Обучающиеся научатся бегать в равномерном темпе; прыгать в длину с места, метать в вертикальную цель;	Обучающиеся научатся бегать в равномерном темпе; прыгать в длину с места, метать в вертикальную цель;
ки и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд в максимальной скорости;	ки и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд в максимальной скорости;
динамии движений, ловкости, быстроте двигательной реакции. Засчитывается количество пойманных мячей.	динамии движений, ловкости, быстроте двигательной реакции. Засчитывается количество пойманных мячей.
прыжки через скакалку на двух ногах помогают судить о координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции;	прыжки через скакалку на двух ногах помогают судить о координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции;
мышц ног. Засчитывается количество прыжков с одной попытки до момента отказа тестируемого.	мышц ног. Засчитывается количество прыжков с одной попытки до момента отказа тестируемого.
приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления, позволяют оценить силовую выносливость.	приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления, позволяют оценить силовую выносливость.
жнений до момента отказа тестируемого.	жнений до момента отказа тестируемого.
Обучающиеся научатся выполнять правила безопасности на уроках и подбору одежды;	Обучающиеся научатся выполнять правила безопасности на уроках и подбору одежды;
- организовывать и планировать самостоятельно занятия.	- организовывать и планировать самостоятельно занятия.
Научатся техники лыжных ходов, подъемов и спусков.	Научатся техники лыжных ходов, подъемов и спусков.
Обучающиеся научатся играть в баскетбол по упрощённым правилам,	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;	выполнять правильные технические действия. деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. способность проявлять уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности;

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		