

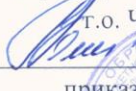



государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа №3 городского округа Чапаевск Самарской области

«РАССМОТРЕНО» на заседании МО учителей гуманитарных дисциплин протокол № 1 от 20.08.2020 г. руководитель МО  / Майорова И. А.	«ПРОВЕРЕНО» заместитель директора по УВР  / Н.Н.Рачейская 20.08.2020 г.	«УТВЕРЖДАЮ» директор ГБОУ СОШ №3 г.о. Чапаевск  / Е.А.Кочеткова приказ № 28 - од от 20.08.2020 г. 
---	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

5-9 классы

2020г

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	Лях В.И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов. М.; Просвещение, 2019. В.И. Лях. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы. М.:Просвещение, 2019				
Учебники	Виленский М.Я. Физическая культура 5-7 класс, М.: Просвещение, 2019 Лях В.И., Физическая культура. 8-9 класс. М- .Просвещение, 2018г.				

Рабочая программа по физической культуре для 5—9 классов составлена с использованием материалов Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов к предметной линии учебников Лях В.И. Физическая культура 5-7, 8-9 класс М.; Просвещение, 2018. Данная программа отражает обязательное для усвоения в средней школе содержание обучения физической культуре.

I. Планируемые результаты изучения содержания курса

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.

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.

Предметные результаты

- 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).

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 половые-возрастные 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 олимпийского 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 само страховка 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.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см.	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	-
	Поднимание туловища, лёжа на спине, руки за гол., кол-во раз	-	18
Выносливость	Бег 2000 м, мин.	8,50	10,20
Координация	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м.	12,0	10,0

III. Тематическое планирование учебного материала.

5 класс:

№, п/п	Название раздела	Количество часов на изучение	Количество контрольных работ
1.	Базовая часть		
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока	
1.2	Спортивные игры (волейбол)	15	1 (входящий контроль)
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	20	1 (промежуточный контроль)
1.4	Лёгкая атлетика	29	1 (промежуточный контроль)
1.5	Лыжная подготовка	23	
2.	Вариативная часть		
2.1	Баскетбол	15	
Всего		102	3

6 класс:

№, п/п	Название раздела	Количество часов на изучение	Количество контрольных работ
1.	Базовая часть		
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока	
1.2	Спортивные игры (волейбол)	15	1 (входящий контроль)
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	20	1 (промежуточный контроль)
1.4	Лџатлетика	29	1 (итоговый контроль)
1.5	Лыжная подготовка	23	
2.	Вариативная часть		
2.1	Баскетбол	15	
Всего		102	3

7 класс:

№, п/п	Название раздела	Количество часов на изучение	Количество контрольных работ
1.	Базовая часть		
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока	
1.2	Спортивные игры (волейбол)	15	1 (входящий контроль)
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	20	1 (промежуточный контроль)
1.4	Лџатлетика	29	1 (итоговый контроль)
1.5	Лыжная подготовка	23	
2.	Вариативная часть		
2.1	Баскетбол	15	
Всего		102	3

8 класс:

№, п/п	Название раздела	Количество часов на изучение	Количество контрольных работ
1.	Базовая часть		
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока	
1.2	Спортивные игры (волейбол)	15	1 (входящий контроль)
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	20	1 (промежуточный контроль)
1.4	Льятлетика	29	1 (итоговый контроль)
1.5	Льжная подготовка	23	
2.	Вариативная часть		
2.1	Баскетбол	15	
Всего		102	3

9 класс:

№, п/п	Название раздела	Количество часов на изучение	Количество контрольных работ
1.	Базовая часть		
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока	
1.2	Спортивные игры (волейбол)	15	1 (входящий контроль)
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	20	1 (промежуточный контроль)
1.4	Льятлетика	29	1 (итоговый контроль)
1.5	Льжная подготовка	23	
2.	Вариативная часть		
2.1	Баскетбол	15	
Всего		102	3