

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

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

**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 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.	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 кувыркков, 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
<b>1.</b>	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	Латлетика	29	1 (промежуточный контроль)
1.5	Лыжная подготовка	23	
<b>2.</b>	Вариативная часть		
2.1	Баскетбол	15	
<b>Всего</b>		<b>102</b>	<b>3</b>

#### 6 класс:

№, п/п	Название раздела	Количество часов на изучение	Количество контрольных работ
<b>1.</b>	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	Латлетика	29	1 (итоговый контроль)
1.5	Лыжная подготовка	23	
<b>2.</b>	Вариативная часть		
2.1	Баскетбол	15	
<b>Всего</b>		<b>102</b>	<b>3</b>

**7 класс:**

№, п/п	Название раздела	Количество часов на изучение	Количество контрольных работ
<b>1.</b>	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	Латлетика	29	1 (итоговый контроль)
1.5	Лыжная подготовка	23	
<b>2.</b>	Вариативная часть		
2.1	Баскетбол	15	
<b>Всего</b>		<b>102</b>	<b>3</b>

**8 класс:**

№, п/п	Название раздела	Количество часов на изучение	Количество контрольных работ
<b>1.</b>	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	Латлетика	29	1 (итоговый контроль)
1.5	Лыжная подготовка	23	
<b>2.</b>	Вариативная часть		
2.1	Баскетбол	15	
<b>Всего</b>		<b>102</b>	<b>3</b>

**9 класс:**

№, п/п	Название раздела	Количество часов на изучение	Количество контрольных работ
<b>1.</b>	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	Латлетика	29	1 (итоговый контроль)
1.5	Лыжная подготовка	23	
<b>2.</b>	Вариативная часть		
2.1	Баскетбол	15	
<b>Всего</b>		<b>102</b>	<b>3</b>