

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

ГБОУ ООШ пос. Гражданский

РАССМОТРЕНО

Председатель МО

Жданова Е.Н.
№1 от «26» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Ерхова Г.М.
[Номер приказа] от «30» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.О.директора школы

Уланова Т.А.
108 от «30» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5-9 классов

п. Гражданский 2023-2024 г

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура» отражают:

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- 5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Выпускник научится:

Выпускник получит возможность научиться:

| | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; | <ul style="list-style-type: none">• <i>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного</i> |
|--|--|

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*

- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*

- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*

- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*

- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*

- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся*

физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения дистанций;

искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

• выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

• выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

• проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Содержание учебного предмета

Место предмета в учебном плане

На изучение курса «Физическая культура» в 5-9 классах отводится в год 510 часов:

в 5 классе - 102 часа (3 часа в неделю, всего 34 учебные недели), в 6 классе - 102 часа (3 часа в неделю, всего 34 учебные недели), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю, всего 34 учебные недели), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю, всего 34 учебные недели), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю, всего 34 учебные недели).

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой
Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). **Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической

культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на низкой перекладине (девочки), упражнения на высокой перекладине (мальчики). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Лыжная подготовка: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча, преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры).

Тематическое планирование

| № раздела | Название раздела | Кол-во часов | |
|---|---|--------------------------------|----------------------|
| | | по программе (книжный вариант) | по рабочей программе |
| Вариант: физическая культура 5 класс Общее количество часов: 102 | | | |
| | <i>Основы знаний по физической культуре</i> | в процессе урока | в процессе урока |
| 1 | <i>Лёгкая атлетика</i> | 27 | 27 |
| 2 | <i>Спортивные игры</i> | 33 | 33 |
| 3 | <i>Гимнастика с элементами акробатики</i> | 24 | 24 |
| 4 | <i>Общая физическая подготовка</i> | 18 | 18 |
| Итого: | | 102 | 102 |
| Вариант: физическая культура 6 класс Общее количество часов: 102 | | | |
| | <i>Основы знаний по физической культуре</i> | в процессе урока | в процессе урока |
| 1 | <i>Лёгкая атлетика</i> | 25 | 25 |
| 2 | <i>Спортивные игры</i> | 33 | 33 |
| 3 | <i>Гимнастика с элементами акробатики</i> | 12 | 12 |
| 4 | <i>Лыжная подготовка</i> | 20 | 20 |
| 5 | <i>Общая физическая подготовка</i> | 12 | 12 |
| Итого: | | 102 | 102 |
| Вариант: физическая культура 6 класс Общее количество часов: 102 | | | |
| | <i>Основы знаний по физической культуре</i> | в процессе урока | в процессе урока |

| | | | |
|---|---|------------------|------------------|
| 1 | <i>Лёгкая атлетика</i> | 13 | 13 |
| 2 | <i>Спортивные игры</i> | 45 | 45 |
| 3 | <i>Гимнастика с элементами акробатики</i> | 12 | 12 |
| 4 | <i>Лыжная подготовка</i> | 20 | 20 |
| 5 | <i>Общая физическая подготовка</i> | 12 | 12 |
| Итого: | | 102 | 102 |
| Вариант: Физическая культура 8 класс | | | |
| Общее количество часов: 102 | | | |
| | <i>Основы знаний по физической культуре</i> | в процессе урока | в процессе урока |
| 1 | <i>Лёгкая атлетика</i> | 25 | 25 |
| 2 | <i>Спортивные игры</i> | 33 | 33 |
| 3 | <i>Гимнастика с элементами акробатики</i> | 12 | 12 |
| 4 | <i>Лыжная подготовка</i> | 20 | 20 |
| 5 | <i>Общая физическая подготовка</i> | 12 | 12 |
| Итого: | | 102 | 102 |
| Вариант: Физическая культура 9 класс | | | |
| Общее количество часов: 102 | | | |
| | <i>Основы знаний по физической культуре</i> | в процессе урока | в процессе урока |
| 1 | <i>Лёгкая атлетика</i> | 25 | 25 |
| 2 | <i>Спортивные игры</i> | 33 | 33 |
| 3 | <i>Гимнастика с элементами акробатики</i> | 12 | 12 |
| 4 | <i>Лыжная подготовка</i> | 20 | 20 |
| 5 | <i>Общая физическая подготовка</i> | 12 | 12 |
| Итого: | | 102 | 102 |

IV. Программно-методические материалы.

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5 - 9 класс: - М.: Просвещение, 2019.

Учебники:

2. Физическая культура 5-6-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений М.Я Виленский., И.М., Туревский , Т.Ю. Торочкова; под ред. М.Я.: Виленского.

- М.: Просвещение, 2018.

3. Физическая культура 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2016.