

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3
ИМЕНИ З.А. КОСМОДЕМЬЯНСКОЙ ГОРОДА НОВОКУЙБЫШЕВСКА ГОРОДСКОГО
ОКРУГА НОВОКУЙБЫШЕВСК САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ (ГБОУ СОШ № 3 г.
НОВОКУЙБЫШЕВСКА)**

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО

Протокол № 7
от «10» июня 2021г.

Руководитель ШМО
_____ И.В.Минейкина

ПРОВЕРЕНО

«11» июня 2021 г.

Заместитель директора по
УВР
_____ Н.Н. Мордвинова

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 130 -од
от «11» июня 2021 г.

Директор ГБОУ СОШ № 3
г. Новокуйбышевска
_____ Т.В. Амосова

Рабочая программа

по физической культуре

для 5-9 классов

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

(для 5-9 классов)

Знания о физической культуре

История Физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение туристических походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Основные показатели техники движений. Адаптивная физическая культура. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально - прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма, гигиенические требования. Влияние занятий физической культуры на формирование положительных качеств личности. Проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятия физической культурой и спортом.

Способы Двигательной (Физкультурной) Деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий Физической КУЛЬТУРОЙ. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, подвижных перемен. Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Оценка эффективности занятий Физической КУЛЬТУРОЙ. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно - оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок, при выполнении упражнений. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно - оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной и корригирующей физической культуры).

Спортивно - оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики 22 часа. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: (разновысоких - девочки); (параллельных - мальчики).

Легкая атлетика 32 часа. **Беговые упражнения:** с высокого и низкого старта, с максимальной скоростью на результат, на выносливость, специальные и подводящие упражнения. **Прыжковые упражнения:** специальные и подводящие упражнения, индивидуальные и в паре, с отягощением и без, с преодолением препятствий, с места и с разбега в длину и высоту на точность приземления, на дальность. **Метательные упражнения:** специальные и подводящие упражнения, индивидуальные и в паре, с отягощением и без, на точность попадания в мяча в цель и на дальность, на заданное расстояние, на результат с места и с разбега.

Спортивные игры 30 часов. Баскетбол, волейбол, футбол. Владение техническими и тактическими приемами мяча, игра по упрощенным и основным правилам. **Прикладно - ориентированная подготовка.** Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скорости, скоростно - силовых и координационных способностей на основе легкоатлетических упражнений.

Упражнения общеразвивающего характера с предметами и без, с отягощениями и на тренажерах. Упражнения в лазании и перелезании с преодолением препятствий различной высоты, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля, способы регулирования физической нагрузки.

Упражнения по совершенствованию скоростно - силовых, координационных, силовых способностей и выносливости, на основе спортивных игр. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов, правила самоконтроля).

Лыжная подготовка 18 часов. История развития лыжного спорта, основные правила соревнований, ТБ, оборудование.

Освоение попеременного двухшажного и одновременного хода. Освоение техники подъема и спуска «Елочкой», «Полуелочкой». Торможение, повороты. Передвижение на лыжах от 1 до 3 км. Бег на время. Различные игры и эстафеты на воздухе. Знать правила выполнения лыжных ходов в домашних условиях. Оказание помощи при травмах и обморожении.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Волейбол. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

(сетка часов) при трехразовых занятиях в неделю с 5 - 9 класс.

№ п/п	ВиД программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1	Основной курс «Физическая культура»	75	75	75	75	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Легкая атлетика	21	21	18	18	18
1.3	Спортивные игры	18	18	18	18	18
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	16	16	16
1.5	Лыжная подготовка	18	18	17	14	14
1.6	Элементы единоборств	-	-	6	9	9
2	Дополнительный третий час	27	27	27	27	27
2.1	Легкая атлетика	11	3	10	8	8
2.2	Спортивные игры	12	10	10	8	8
2.3	Гимнастика с элементами акробатики	4	4	6	6	6
2.4	Лыжная подготовка	0	6	1	5	5
2.5	Элементы единоборств	-	-	0	0	0
Итого за год:		102	102	102	102	102

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ

Выпускник научится:

- ❖ рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- ❖ характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- ❖ определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- ❖ разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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.

Выпускник получит возможность научиться:

- ❖ характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного 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.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- ❖ 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 учётом 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;
- ❖ взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- ❖ вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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 туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- ❖ проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа. ***Выпускник научится:***
- ❖ выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- ❖ выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- ❖ 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 прыжках (в высоту и длину);
- ❖ выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- ❖ выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- ❖ выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- * выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- * выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- * преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- * осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- * выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 5 - 9 КЛАССАХ

В основной школе:

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Система оценивания достижения планируемых результатов

Оценка в основной образовательной школе по специализациям складывается из двух компонентов.

Текущие оценки выставляются за выявленные знания по содержанию программы и знаний в области ОБЖ и здорового образа жизни, уровень овладения двигательными умениями и навыками и уровень владения способами и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии по первому компоненту оценки:

Знания

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	За же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	За непонимание и незнание материала программы.

Для оценивания уровня знаний используются: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Техника владения двигательными умениями и навыками

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Движение или отдельные его элементы	При выполнении ученик	Двигательное действие в основном	Движение или отдельные его

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: самостоятельно организовать мест-о занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

Второй компонент оценивает уровень физической подготовленности учащихся.

выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; Ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить исправит ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив

действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок

выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях

элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются: наблюдение, вызов из строя для

показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.