

**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.

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

## **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.  
элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка  
Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях

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

показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.