

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа с.Константиновка
муниципального района Большеглушицкий Самарской области

РАССМОТРЕНО
На заседании МО
Протокол № 1
от 16.08.2022 г.
Руководитель МО
_____/О.В. Бугрова/

ПРОВЕРЕНО
заместитель директора по УР
_____/В.В. Корнаухова
от 17.08.2022

УТВЕРЖДАЮ
директор ГБОУ СОШ
с.Константиновка
_____/Е.Н. Абрашкина
приказ №40-од от 18.08.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс) Физкультура

Классы 5-9

Количество часов по учебному плану: **102 часа в год; 3 часа в неделю.**

Составлена в соответствии с Примерной рабочей программой основного общего образования по физкультуре на основе материала авторского учебно методического комплекта «Физическая культура» Автор: Лях В.И. Москва, «Просвещение» 2021

Учебники

Лях В.И. Физическая культура 5– 9 классы - Москва, «Просвещение», 2019г

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, рабочей программы В.И.Ляха (Предметная линия учебников В.И.Ляха. 5-9 классы), Москва, Просвещение, 2019г., ООП СОО и учебного плана государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №14 «Центр образования» имени кавалера ордена Ленина Н.Ф.Шутова городского округа Сызрань Самарской области.

Данная рабочая программа реализуется на основе УМК В.И.Ляха.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Учитывая эти особенности, **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся основной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- *укреплять* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- *совершенствовать* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- *обучения* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч. в неделю (всего 507 ч): в 5 классе —102 ч, в 6 классе — 102 ч, в 7 классе — 102 ч, в 8 классе — 102 ч, в 9 классе —99 ч. В соответствии с учебным планом школы рабочая программа рассчитана на 507 ч. на 5 лет обучения (по 3 ч. в неделю).

В виду отсутствия материально-технической базы раздел «лыжная подготовка» заменен разделом «кроссовая подготовка» со 5-9 классы.

2. Планируемые результаты изучения курса.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

3. Содержание учебного предмета.

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации; бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с места; метание гранаты; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

4. Тематическое планирование.

№	Темы	Часы
5 класс		
1	Легкая атлетика	23
2	Гимнастика	22
3	Волейбол	24
4	Баскетбол	23
5	Кроссовая подготовка	10
6	итог	102
6 класс		
1	Легкая атлетика	20
2	Гимнастика	18
3	Волейбол	30
4	Баскетбол	25
5	Кроссовая подготовка	9
6	итог	102
7 класс		
1	Легкая атлетика	20
2	Гимнастика	18
3	Волейбол	30
4	Баскетбол	25
5	Кроссовая подготовка	9
6	итог	102
8 класс		
1	Легкая атлетика	20
2	Гимнастика	18
3	Волейбол	30
4	Баскетбол	25
5	Кроссовая подготовка	9

6	итог	102
9 класс		
1	Легкая атлетика	17
2	Гимнастика	18
3	Волейбол	30
4	Баскетбол	25
5	Кроссовая подготовка	9
6	итог	99