

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Самарской области  
Департамент образования Администрации г.о. Самара  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Самарский медико-технический лицей» г.о. Самара

РАССМОТРЕНО


Председатель методического  
объединения

 М.А.Мартынова

Протокол № 1  
от 28.08.2023г.

ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора

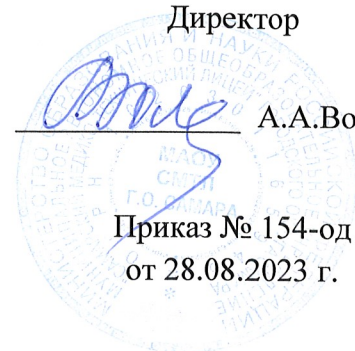
 Т.А.Марканова

УТВЕРЖДЕНО

Директор

 А.А.Волчков

Приказ № 154-од  
от 28.08.2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Учебного предмета  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
для обучающихся 5-9 классов

Самара, 2023г

## Пояснительная записка.

Рабочая программа по предмету “Физическая культура” для 5 - 9 классов МАОУ СМТЛ г. о. Самара, разработана на основе нормативных правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 06.03.2012)
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.200г №1897 (в ред. приказа №1577 от 31.12.15)
- Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева 5-9 классы.- М.: Просвещение, 2012

**целью** школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение следующих **задач**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

## **Система оценивания учащихся.**

Критериями оценки по физической культуре выступают качественные и количественные показатели.

Качественными показателями успеваемости являются: степень овладения программным материалом (знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности), систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями, ведение здорового образа жизни, способствует приобщение каждого школьника к ценностям физической культуры.

К количественным показателям успеваемости относятся сдвиги в показателях физической подготовленности (развитие основных физических качеств - способностей).

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развития физических способностей оценка успеваемости включает в себя виды учета: предварительный, текущий и итоговый.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащихся и сформированности качественных универсальных способностей. Особое внимание заслуживает систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

## **Место учебного предмета в учебном плане.**

Согласно базисному учебному плану основного общего образования на курс «Физическая культура» в 5-9 классе отводится 510 часов (102 часа на каждый год обучения, по 3 часа в неделю). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки России от 30 августа 2010г №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». При планировании учебного материала по базовым видам спорта допускается заменять освоение раздела «Лыжная подготовка», «Плавание» разделами «Гимнастика», «Спортивные игры», «Лёгкая атлетика» из-за отсутствия материальной базы.

## Учебно-тематический план.

Учебные разделы и темы	Кол-во часов
<b>Знания о физической культуре.</b>	<b>20</b>
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</b>	<b>15</b>
1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	5
2. План занятий физической подготовкой и его оформления.	5
3. Оценка эффективности занятий физической культурой.	5
<b>Физическое совершенствование.</b>	<b>475</b>
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	20
2. Лёгкая атлетика.	115
3. Гимнастика.	90
4. Волейбол.	125
5. Баскетбол.	125
<b>Всего часов</b>	<b>510</b>

### Содержание тем учебного курса.

**Знания о физической культуре (20 часа).** Олимпийское движение в России. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура (основные понятия). Физическая культура человека.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности (15 часа).** Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. План занятий физической подготовкой и его оформление. Оценка эффективности занятий физической культурой.

**Физическое совершенствование (475 часов).**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность (20ч).** Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей

физического развития зарядки. Комплексы дыхательной гимнастики. Гимнастика для профилактики нарушения зрения. Упражнения для коррекции фигуры. Комплекс упражнений с гантелями.

**Гимнастика с основами акробатики (90 ч).** Кувырок вперед, назад в группировке; кувырок вперед ноги скрестно, кувырок назад в полушпагат, мост из положения лёжа, стойка на лопатках, строевые и порядковые упражнения, длинный кувырок вперёд. Полоса препятствий. Подтягивание, спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку. Упражнения общей физической подготовки. Упражнения для развития гибкости. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. ОРУ на гимнастической стенке. Подъём корпуса из положения лёжа. ОРУ на гимнастической скамейке. ОРУ со скакалками. ОРУ с мячами. Вис согнувшись, вис прогнувшись.

**Легкая атлетика (115 ч).** Низкий старт. Финиширование. Стартовый разгон. Бег на короткие дистанции (30 м, 60 м). Круговая эстафета. Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Беговые упражнения. Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Эстафета с палочкой. Подвижные игры. Прыжки в длину с места.

**Спортивные игры (250 ч).**

**Баскетбол (125 ч).** Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ведение мяча на месте и в движении, с изменением скорости и высоты отскока, передача одной рукой от плеча, ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи, двумя руками от головы с места и в парах, бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места. Бег с изменением скорости и внезапными остановками. Прыжки на одной и двух ногах на скакалке. Игровые упражнения на внимание. Учебная игра в мини – баскетбол.

**Волейбол (125 ч).** Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прямая боковая подача мяча, прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте над собой, в парах и в движении приставными " шагами). Упражнения общей физической подготовки, учебная игра в волейбол по упрощённым правилам. Игровые упражнения на внимание.

**Результаты освоения программного материала по предмету  
“Физическая культура”.**

## **Знания о физической культуре.**

### **Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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 в режиме 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 доврачебной 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 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;

**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, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

## **Физическое совершенствование.**

### **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 гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в 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 учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.