

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя  
общеобразовательная школа № 21 города Сызрани городского округа Сызрань  
Самарской области

<b>«Рассмотрена»</b> на МО учителей начальных классов Заседание № 1 от «30» августа 2021 г	<b>«Проверена»</b> И.о. заместителя директора по УВР ГБОУ СОШ №21 г. Сызрани _____ А.А. Смирнова 27 августа 2021г	<b>«Утверждена»</b> Директор ГБОУ СОШ № 21 г. Сызрани _____ О. Г. Исаева Приказ № 154 от «31» августа 2021 г.
--	--	--

**ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ЗА КУРС ОСНОВНОГО  
ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**5-9 классы**

Рабочая программа ГБОУ СОШ № 21 г. Сызрани по физической культуре на уровне основного общего образования (5-9 классы) составлена с учетом требований:

– Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом министерства образования и науки Российской Федерации N 1897 от 17.12.2010 в редакции приказов Минобрнауки N1644 от 29.12.2014 и N 1577 от 31.12.2015),

– в соответствии с основной образовательной программой основного общего образования ГБОУ СОШ № 21 г. Сызрани,

– авторской программы В.И. Лях. Физическая культура. 5-9 класс. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. Москва. Просвещение. 2014г.

Используемые УМК:

– Физическая культура 5-7кл. Под ред. Виленского М.Я. М.: Просвещение 2014г

– Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 8-9 класс М.: Просвещение 2015г

В Учебном плане ГБОУ СЛШ № 21 г. Сызрани на изучение учебного предмета физическая культура в 5 –9 классах отводится по 3 часа в неделю, что составляет 102 часов в год. Итого на уровне основного общего образования 510 часов.

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **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;

- 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;

- 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 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 тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### **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;

- 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 индивидуальных отклонений 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

## **2. Содержание учебного предмета**

### **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 функциональ-

ных 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 гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). 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. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Лыжные гонки: 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 по движущейся мишени; 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 основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

### **3. Тематическое планирование**

<b>Изучаемая тема</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Деятельность учителя с учетом программы воспитания ( модуля «Школьный урок»)</b>
<b>5 класс</b>		
Легкая атлетика	30ч.	Применение импровизации с целью разрешения противоречия между целью конкретного занятия, которую поставил педагог и ее предполагаемой или неожиданной корректировкой со стороны ученика Побуждение обучающихся соблюдать на уроках нормы поведения, правила общения со сверстниками и учителями, соответствующие уставу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы
Подвижные игры - пионербол	15ч.	Применение импровизации с целью разрешения противоречия между целью конкретного занятия, которую

		<p>поставил педагог и ее предполагаемой или неожиданной корректировкой со стороны ученика.</p> <p>Побуждение обучающихся соблюдать на уроках нормы поведения, правила общения со сверстниками и учителями, соответствующие уставу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы</p>
Гимнастика с элементами акробатики	18ч	<p>Применение игры(дидактическая , ролевая)которая позволяет сделать урок интересным, доступным, понятным, помогает повысить активность детей, усвоить знания, снять напряжение.</p> <p>Побуждение обучающихся соблюдать на уроках нормы поведения, правила общения со сверстниками и учителями, соответствующие уставу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы</p>
Лыжная подготовка	21ч.	<p>Применение игры(дидактическая , ролевая)которая позволяет сделать урок интересным, доступным, понятным, помогает повысить активность детей, усвоить знания, снять напряжение.</p>
Подвижные игры на основе баскетбола	18ч.	<p>Побуждение обучающихся соблюдать на уроках нормы поведения, правила общения со сверстниками и учителями, соответствующие уставу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы</p>
<b>6 класс</b>		
Легкая атлетика	36ч.	<p>Применение импровизации с целью разрешения противоречия между целью конкретного занятия, которую поставил педагог и ее предполагаемой или неожиданной корректировкой со стороны ученика</p> <p>Побуждение обучающихся соблюдать на уроках нормы поведения, правила общения со сверстниками и учителями, соответствующие уставу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы</p>
Лыжная подготовка	24ч.	<p>Применение игры(дидактическая , ролевая)которая позволяет сделать урок интересным, доступным, понятным, помогает повысить активность детей, усвоить знания, снять напряжение.</p>
Гимнастика	21ч.	<p>Применение игры(дидактическая , ролевая)которая позволяет сделать урок интересным, доступным, понятным, помогает повысить активность детей, усвоить знания, снять напряжение.</p> <p>Побуждение обучающихся соблюдать на уроках нормы поведения, правила общения со сверстниками и учителями, соответствующие уставу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы</p>
Спортивные игры	21ч.	<p>Применение импровизации с целью разрешения противоречия между целью конкретного занятия, которую поставил педагог и ее предполагаемой или неожиданной корректировкой со стороны ученика.</p>
<b>7 класс</b>		
Легкая атлетика	12ч.	<p>Применение импровизации с целью разрешения противоречия между целью конкретного занятия, которую поставил педагог и ее предполагаемой или неожиданной корректировкой со стороны ученика</p> <p>Побуждение обучающихся соблюдать на уроках нормы поведения, правила общения со сверстниками и учителями, соответствующие уставу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы</p>

Спортивные игры - волейбол	18ч.	Побуждение обучающихся соблюдать на уроках нормы поведения, правила общения со сверстниками и учителями, соответствующие уставу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы
Спортивные игры - баскетбол	27ч.	Применение импровизации с целью разрешения противоречия между целью конкретного занятия, которую поставил педагог и ее предполагаемой или неожиданной корректировкой со стороны ученика.
Гимнастика с элементами акробатики	18ч.	Применение игры(дидактическая , ролевая)которая позволяет сделать урок интересным, доступным, понятным, помогает повысить активность детей, усвоить знания, снять напряжение. Побуждение обучающихся соблюдать на уроках нормы поведения, правила общения со сверстниками и учителями, соответствующие уставу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы
Лыжная подготовка	18ч.	Применение игры(дидактическая , ролевая)которая позволяет сделать урок интересным, доступным, понятным, помогает повысить активность детей, усвоить знания, снять напряжение.
Легкая атлетика	9ч.	Применение импровизации с целью разрешения противоречия между целью конкретного занятия, которую поставил педагог и ее предполагаемой или неожиданной корректировкой со стороны ученик Побуждение обучающихся соблюдать на уроках нормы поведения, правила общения со сверстниками и учителями, соответствующие уставу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы
<b>8 класс</b>		
Легкая атлетика	21ч.	Применение импровизации с целью разрешения противоречия между целью конкретного занятия, которую поставил педагог и ее предполагаемой или неожиданной корректировкой со стороны ученик Побуждение обучающихся соблюдать на уроках нормы поведения, правила общения со сверстниками и учителями, соответствующие уставу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы
Спортивные игры - баскетбол	27ч.	Применение импровизации с целью разрешения противоречия между целью конкретного занятия, которую поставил педагог и ее предполагаемой или неожиданной корректировкой со стороны ученика.
Спортивные игры - волейбол	18ч.	Применение импровизации с целью разрешения противоречия между целью конкретного занятия, которую поставил педагог и ее предполагаемой или неожиданной корректировкой со стороны ученика.
Гимнастика с элементами акробатики	18ч.	Применение игры(дидактическая , ролевая)которая позволяет сделать урок интересным, доступным, понятным, помогает повысить активность детей, усвоить знания, снять напряжение. Побуждение обучающихся соблюдать на уроках нормы поведения, правила общения со сверстниками и учителями, соответствующие уставу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы
Лыжная подготовка	18ч.	Применение игры(дидактическая , ролевая)которая позволяет сделать урок интересным, доступным, понятным, помогает повысить активность детей, усвоить

		знания, снять напряжение.
<b>9 класс</b>		
Легкая атлетика	21ч.	Применение импровизации с целью разрешения противоречия между целью конкретного занятия, которую поставил педагог и ее предполагаемой или неожиданной корректировкой со стороны ученика Побуждение обучающихся соблюдать на уроках нормы поведения, правила общения со сверстниками и учителями, соответствующие уставу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы
Спортивные игры - волейбол	18ч.	Применение импровизации с целью разрешения противоречия между целью конкретного занятия, которую поставил педагог и ее предполагаемой или неожиданной корректировкой со стороны ученика.
Спортивные игры - баскетбол	27ч.	Применение импровизации с целью разрешения противоречия между целью конкретного занятия, которую поставил педагог и ее предполагаемой или неожиданной корректировкой со стороны ученика.
Гимнастика с элементами акробатики	18ч.	Применение игры(дидактическая , ролевая)которая позволяет сделать урок интересным, доступным, понятным, помогает повысить активность детей, усвоить знания, снять напряжение. Побуждение обучающихся соблюдать на уроках нормы поведения, правила общения со сверстниками и учителями, соответствующие уставу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы
Лыжная подготовка	18ч.	Применение игры(дидактическая , ролевая), которая позволяет сделать урок интересным, доступным, понятным, помогает повысить активность детей, усвоить знания, снять напряжение.