

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Глубокинская основная общеобразовательная школа»

Рассмотрена  
на заседании  
педагогического  
совета  
Протокол №...  
«...» ...2023 г.

Согласовано:  
заместитель  
директора  
по УВР  
П.В. Дымшаков  
«...» ...2023 г.

Утверждаю:  
Директор МКОУ  
«Глубокинская ООШ»  
И.В. Ильиных  
приказ от «...» ...2023 г. № 107



Рабочая программа  
по учебному предмету  
«Физическая культура»  
для 5-9- классов общего образования  
на 2023- 2024 учебный год

составлена  
учителем физической культуры:  
Волковым Олегом Анатольевичем

с. Глубокое, 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа соответствует «Комплексной программе физического воспитания 1–11 классы» авторов д.п.н. В.И. Ляха и к.п.н. А.А. Зданевич, которая рассчитана на 8 часов в год (2 часа в неделю) и составлена на основе федерального компонента государственного стандарта общего образования по физической культуре.

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (в действующей редакции);
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Приказ Минпросвещения России от 18.05.2020 № 249 "О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. № 345"
- Рабочая программа ориентирована на использование учебника - под редакцией В.И. Ляха и М.Я. Виленского: «Физическая культура 8-9 классы» под издательством Просвещение, 2020 года

### **Цель Программы:**

Формирование целостной образовательной среды школы, обеспечивающей доступное и качественное образование и воспитание в соответствии с требованиями общества.

Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями обще

развивающей и корректирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта; Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

Обучение навыками 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.

Эта программа содействует всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Она решает следующие **Задачи Программы**:

1. Развитие системы повышения качества образования в условиях реализации федеральных государственных образовательных стандартов (далее – ФГОС).
2. Формирование у обучающихся потребности в обучении и развитии
3. Развитие системы организации воспитательной деятельности
4. Совершенствование практики использования здоровьесформирующих образовательных технологий.
5. Содействие развитию комфортной образовательной среды
6. Укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия;
7. Овладение школой движения;
8. Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
9. Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья;
10. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
11. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время.
12. На основании постановления Правительства Р.Ф. от 11.06.2014 г. № 540 Об утверждении положения Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) В общеобразовательные учреждения вводится обязательная сдача комплекса ГТО с 1 по 11 классы, учащимися основной и подготовительной группой здоровья. Тесты норм комплекса ГТО оцениваются, как контрольные и по ним выставляется оценка.

Выбор этой программы обусловлен следующим:

- а) программа составлена с учетом возрастных и физиологических особенностей обучающихся и содержит основные компоненты государственного стандарта образования;
- б) основными методологическими принципами концепции программы являются принципы личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса;

в) программа объединяет все три раздела основных форм физической культуры, составляющих целостную систему физического воспитания;

г) программа предполагает обучение жизненно важным двигательным навыками умениями позволяет приобрести необходимые знания в области физической культуры и спорта;

д) программа формирует обучающихся по потребности и мотивы к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, вне необходимости приобретения опыта общения;

е) программа формирует адекватную оценку собственных физических возможностей, воспитывает инициативность и содействует развитию психических процессов.

Календарно-тематическое планирование уроков разработано в соответствии с учебным планом, реализующим программу базового обучения.

Основной тип проведения занятий – комплексный урок. *Комплексный урок* – это урок, на котором совмещают изучение, закрепление или совершенствование двигательных навыков и развитие двигательных способностей школьников.

Обучающиеся, имеющие подготовительную медицинскую группу здоровья, занимаются по данной программе с учетом рекомендаций медицинского работника и варьированной нагрузкой. Возможен корректировка фактического планирования уроков в связи с погодными условиями.

## УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| №п/п | Вид программного материала          | Количество часов  |
|------|-------------------------------------|-------------------|
| 1    | Базовая часть                       | 68                |
| 1.1  | Основы знаний о физической культуре | в процессе уроков |
| 1.2  | Спортивные игры                     | 16                |
| 1.3  | Гимнастика с элементами акробатики  | 16                |
| 1.4  | Легкая атлетика                     | 10                |
| 1.5  | Лыжная подготовка                   | 16                |
| 1.6  | Легкая атлетика                     | 10                |

| <b>№п/п</b> | <b>Видпрограммногоматериала</b>            | <b>Количествочасов</b>  |
|-------------|--|-------------------------|
| <b>1</b>    | <b>Базоваячасть</b>                        | <b>68</b>               |
| <b>1.1</b>  | <b>Основы знаний о физической культуре</b> | <b>В процессеуроков</b> |
| <b>1.2</b>  | <b>Спортивныеигры</b>                      | <b>14</b>               |
| <b>1.3</b>  | <b>Гимнастика с элементамиакробатики</b>   | <b>14</b>               |
| <b>1.4</b>  | <b>Легкаяатлетика</b>                      | <b>8</b>                |
| <b>1.5</b>  | <b>Лыжнаяподготовка</b>                    | <b>14</b>               |
| <b>1.6</b>  | <b>Легкаяатлетика</b>                      | <b>8</b>                |
| <b>1.7</b>  | <b>Биатлон</b>                             | <b>10</b>               |

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 5 класса должны:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные и игры элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

### **ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и коррекционной физической культуры.

В системе проводятся контрольные точки в течение года.

По нормативам ГТО проводятся внутренний контроль и внешняя экспертиза физических данных.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

- повышение качества образования.
- совершенствование организации проектной деятельности обучающихся.
- увеличение числа победителей и призеров олимпиад, конкурсов различных уровней.
- совершенствование системы стимулирования обучающихся.
- разнообразие условий для физического, интеллектуального, социального становления личности.
- разработка и внедрение проекта «Одаренные дети».
- снижение фактов проявления негативного поведения учащихся.
- увеличение количества обучающихся, включенных в клубную работу.
- разработка и внедрение проекта «Культура здоровья».
- создание здоровьесберегающей среды.
- расширение практики использования здоровьесберегающих технологий.
- сохранение благоприятного эмоционально-психологического климата
- положительная динамика основных показателей, характеризующих здоровье обучающихся.
- расширение системы социального взаимодействия школы с семьей и обществом.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

**Основы знаний по физической культуре** осваиваются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, а также развития двигательных качеств. Этот раздел включает в себя: технику безопасности на уроках физической культуры; естественные основы (понятие физической нагрузки и ее контроль; личная гигиена подростков, значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; Олимпийские принципы, правила, символика); социально-психологические основы (основы обучения и самообучения двигательным действиям); культурно-исторические основы (изучение учебной и специальной литературы, подготовка сообщений и докладов); изучение приемов закалывания и способов самоконтроля.

**Тематические уроки - Достижения в различных видах спорта спортсменами Курганской области. Олимпийское движение в Курганской области. Спортивные игры** включают обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол), позволяют с помощью игровых упражнений и форм обучать детей согласовывать индивидуальные и простые командные действия в нападении и в защите.

**Гимнастика с элементами акробатики** содержит усложнения упражнений в построениях и перестроениях, в обще-развивающих упражнениях без предмета и с предметами; акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах, упражнения в

равновесии. В этом разделе усиливается дифференцированный подход мальчиками и девочками при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений.

*Легкая атлетика* предполагает обучение бегу на коротки и средние дистанции, прыжкам в длину и метаниям. Правильное применение материала легкой атлетик способствует воспитанию морально-волевых качеств и укреплению здоровья. Естественность и доступность легкоатлетических упражнений позволяет формировать у учащихся умения самостоятельно использовать их в конкретных условиях проживания.

*Лыжная подготовка* позволяет освоить учащимся лыжные ходы, повороты, подъемы, спуски и торможения. Успешное освоение техники передвижений на лыжах способствует развитию выносливости и достижению наиболее высоких результатов.

### **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО Ф.К.**

#### ***Основы знаний по физической культуре:***

- знать правила техники безопасности при проведении уроков физической культуры;
- знать историю олимпийского движения;
- уметь составлять простейшие комплексы утренней гимнастики;
- знать элементарные правила закаливания и уметь их применять;
- пользоваться простейшими способами самоконтроля;
- знать способы организации самостоятельных занятий и правила использования спортивного инвентаря;
- знать правила личной гигиены и профилактики травматизма;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим.

#### ***Спортивные игры:***

##### ***Баскетбол***

- знать и выполнять правила игры;
- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- уметь выполнять передачи мяча;
- уметь выполнять технико-тактические действия.

#### ***Гимнастика с элементами акробатики:***

- знать и выполнять правила техники безопасности на уроках гимнастики;
- выполнять построения и перестроения;
- уметь сочетать различные положения рук, ног и туловища с ходьбой;
- уметь выполнять небольшие комплексы ОРУ с предметом и без;
- уметь выполнять висы и упоры на перекладине и брусьях;
- выполнять опорный прыжок: прыжок «согнув ноги» (Юн), прыжок боком с поворотом на 90°;
- выполнять кувырок впереди назад в упор стоя на ногах, длинный кувырок, стойка на голове и руках, мости поворот в упор стоя на одном колене;
- выполнять шаги и повороты в равновесии;
- уметь самостоятельно составлять связки из 3–4 элементов.

### ***Легкая атлетика:***

- знать и выполнять правила поведения на спортивных площадках;
- уметь выполнять стартовые команды;
- уметь пробегать 30 м, 60 м на результат;
- знать правила распределения сил на средних дистанциях (пробегать на результат Д–400 м, Юн–800 м);
- уметь выполнять прыжок в длину с места и 7–9 шагов разбега;
- уметь метать малый мяч на дальность в цель с места и разбега; -
- уметь выполнять бросок набивного мяча двумя руками;
- уметь пробегать 1000 м на результат.

### ***Лыжная подготовка:***

- знать и выполнять правила поведения на лыже и снежном склоне;
- знать и уметь показать технику попеременного двухшажного хода;
- выполнять одновременные ходы;
- знать особенности техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант);
- знать и уметь показать технику конькового хода;
- выполнять торможение «плугом» и поворот в движении «упором»;
- уметь проходить дистанцию 3,5 км в среднем темпе;
- уметь проходить дистанцию 2 км на результат и изученными ходами.

### ***Биатлон:***

### ***Критерии оценивания двигательных навыков:***

Выставление оценок в классный журнал (по 5-балльной системе) – осуществляется следующим образом:

«5» – упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» – упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительные ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» – упражнение выполнено, в основном правильно, но содной значительной или тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, содельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» – упражнение выполнено неправильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовку учитель ставит оценку за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

*Итоговые оценки:* оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих оценок, поставленных в классный журнал. Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных.

Кроме оценок за физическую подготовку учитель ставит оценку за освоение знаний и двигательных умений (их объем определено образовательным стандартом). Качество образовательной деятельности оценивается как совокупность следующих направлений:

- оценка степени направленности личности на физическое совершенство, формирование готовности к коррекционной и развивающей деятельности в различных видах двигательной активности;

- определение требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д. за счет сдачи нормативов ВФСКГТО;

- оценка сформированности устойчивой мотивации к занятиям физической культурой, в следствие внедрения ВФСКГТО среди широких слоев населения.