

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №7» г. Тобольск

Рассмотрено на заседании ШМО

Согласовано с заместителем

**Утверждено приказом директора
№109-О от 31.08.2023**

Протокол от 28.08.2023 г №1

директора по УВР

О.В.Кориковой

**Рабочая программа
по физической культуре**

Класс: 7-9

Количество часов: 68 (2 часа в неделю)

УМК: В.И. Лях. Программа курса физической культуры для 7-9 классов общеобразовательных учреждений, «Просвещение»:
Учебник: В.И.Лях.Физическая культура. 5 - 9 класс. «Просвещение»

Учитель: Альмуков А.Р., Иванова Н.В., Мещеряков Е.В., Яковых В.Ю

2023-2024 учебный год

1. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности. Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультурпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты.

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом; стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей; формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметные результаты.

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения;
- оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные результаты.

К концу обучения обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических

действий в условиях игровой деятельности); футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся 30 мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); б тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

3. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачки, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов), используемые для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленными в электронном (цифровом) виде и реализующими дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании

№ урока	Тема урока	Кол. часов	ЦОР
1	Вводный инструктаж по ТБ и ОТ. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег. Высокий старт. П/и «Бег с флажками». Беседа о целях и задачах проведения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	1	Презентация: «Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями».
2	Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м с высокого старта	1	
3	Финальное усилие. КУ- бег 30м. Встречная эстафета. Подготовка к выполнению тестовых нормативов ГТО	1	
4	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 60м. Прыжок в длину с места. Эстафетный бег.	1	http://videouroki.net
5	Эстафетный бег. Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат. П/И «Разведчики и часовые»	1	
6	Низкий старт. Бег по дистанции 500м. Эстафетный бег. Подвижные игры с бегом.	1	
7	Техника низкого старта- зачет. Бег на выносливость до 1000м	1	
8	Метание мяча с/м на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. П/и «Кто дальше бросит»	1	
9	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Челночный бег 3x10м – на	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teac

	результат.		her/?&subject[]=38
10.	Метание мяча с/р на дальность и на заданное расстояние. П/и «Метко в цель»	1	
11	Развитие скоростно-силовых качеств в метании мяча на дальность с разбега.	1	
12	Прыжки и многоскоки. Прыжки длину с места на результат.	1	
13	Развитие скоростно-силовых качеств в прыжках в длину с разбега. Финальное усилие. Подготовка к выполнению тестовых нормативов ГТО	1	
14	Бег на выносливость. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	
15	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Подвижные игра «Прыжки по полоскам»	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
16	Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. Стойки и передвижения в стойке.	1	
17	Техники перемещений в волейбольной стойке. Верхний прием и передача мяча.	1	
18	Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Подготовка к выполнению тестовых нормативов ГТО	1	
19	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»;	1	
20	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Пионербол»	1	
21	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол.	1	
22	Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками. Поддачи, игра.	1	
23	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
24	Прямой нападающий удар.	1	

25	Технические действия в учебной игре по упрощенным правилам. «Пионербол»	1	
26	Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом	1	

27	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч».	1	
28	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	1	http://videouroki.net
29	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, подача в учебной игре волейбол.	1	
30	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения и владения мячом.	1	
31	Инструктаж по ТБ по разделу гимнастики с элементами акробатики. Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д).	1	
32	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), из вися лёжа(д). Упражнения на гимнастической скамейке в равновесии.	1	
33	Комбинации на перекладине. Подвижные игры с предметами	1	
34	Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Упражнения на гимнастической скамейке П/и «Фигуры»	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
35	Упражнения на снарядах. Поднимание туловища. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1	
36	Круговая тренировка. Упражнения на гимнастических снарядах.	1	
39	Правила соревнований по опорному прыжку «ноги врозь». П/и «Кто обгонит»	1	
40	Упражнения на снарядах Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок. П/и «Прыгуны и пятнашки»	1	http://videouroki.net
41	Гимнастическая полоса препятствий.	1	
42	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке.	1	

43	Переноска и надевание лыж. ОРУ. Попеременный двухшажный ход.	1	
44	Техника выполнения попеременного двухшажного хода. Длительное скольжение в коньковом ходе без палок. Прохождение дистанции 2 км.	1	
45	Правила самостоятельного выполнения упражнений Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км.	1	http://www.openclass.ru
46	Особенности дыхания при передвижении по дистанции Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов.	1	
47	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом». Дистанция 2 км.	1	
48	Самоконтроль. Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км.	1	
49	Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км.	1	
50	Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.	1	
51	Техника попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Прохождение дистанции 3км. Игра «Пройди в ворота» без палок	1	uchportal.ru/
52	Правила личной гигиены и техника безопасности при посещении бассейна.	1	
53	Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении плугом. Встречные эстафеты.	1	
54	Постановка палок на снег в попеременном двухшажном ходе и одновременном ходе. Подъемы, спуски, повороты. Игра «Смелее с горки».	1	
55	ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком и двумя шагами. Игра «Передал- садись»	1	
56	Терминология баскетбола. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди	1	
57	Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от	1	

	головы после ловли мяча		
58	Правила игры. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол	1	
59	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	1	http://www.openclass.ru
60	Стойки игрока. Перемещения в стойке. Развитие скоростно-силовых и скоростных способностей.	1	
61	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Развитие координационных способностей.	1	
62	Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой	1	
63	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт, стартовый разгон в беге 30м, 60м.	1	
64	Низкий старт. Стартовый разгон, бег по дистанции. Эстафетный бег.	1	
65	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон на короткие и средние дистанции.	1	http://www.openclass.ru
66	Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Эстафетный бег.	1	
67	Метание мяча на дальность с разбега. Игры.	1	
68	Техника метания мяча на дальность с разбега на результат. Спортивная игра «Лапта».	1	uchportal.ru/
		68	