

Государственное общеобразовательное бюджетное учреждение Иркутской области
«Иркутский кадетский корпус имени П.А. Скорородова»

«Принята»
на заседании
педагогического совета
Протокол №1
«28» августа 2020 г.

«Согласована»
зам. директора по УР
Ю.В. Чекарева
« » 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

7-9 класс

Составитель программы: *Фесенко Людмила Михайловна*
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории.

Срок реализации программы три года.

Рабочая программа составлена на основе требований ООП ООО Иркутского кадетского корпуса и требований ФГОС

Учебно-методический комплекс:

1. Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А. А. Зданевича, -М.; Просвещение, 2016.

Иркутск, 2020г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленности, 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;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга. Укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять: акробатические комбинации; легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках; передвижения на лыжах; основные технические действия и приёмы всех изученных спортивных игр.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепления здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ,
ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОГО РАЗДЕЛА**

№, разделы, главы	Содержание учебного предмета	Планируемые результаты
<p>Лёгкая атлетика (28 часов)</p>	<p>Ходьба.</p> <p>Бег.</p> <p>Прыжки и их разновидности.</p> <p>Метание и их разновидности.</p>	<p>Учащиеся научатся: <i>В циклических и ациклических локомоциях:</i> правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать 30 м., 60м., 100м. по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 20 мин; прыгать в длину с места и с разбега; прыгать в высоту <i>В метаниях на дальность и на меткость :</i> метать небольшие предметы и мячи до 150г на дальность; метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места; выполнять бросок набивного мяча из различных И.П. -соблюдать технику безопасности на занятиях по лёгкой атлетике.</p> <p>Учащиеся получат возможность научиться: -проводить соревнования в беге, в прыжках; -описывать технику выполнения беговых упр-ий, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; -контролировать физическую нагрузку самостоятельно; -применять беговые упр-ия для развития соответствующих физических качеств; -выбирают индивидуальный режим физической нагрузки -взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упр-ий.</p>
<p>Спортивные игры (40 часов) баскетбол</p>	<p>История развития вида спорта. Техника передвижений,</p>	<p>Учащиеся научатся: -соблюдать правила спортивных игр; -соблюдать технику безопасности;</p>

<p>(14 часов); волейбол (16 часов); футбол (10 часов).</p>	<p>стоек. Техника двигательных действий изучаемых игр. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие физических качеств (ОФП и СФП).</p>	<p>- владеть техническими элементами изучаемых игр; -выполнять упр-ия для развития ловкости и координации. -взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения тактики игровых действий; -организовывать совместные игры со сверстниками; -научатся владеть терминологией игр Учащиеся получают возможность научиться: -включать упр-ия с мячом, воляном в различные формы занятий по физической культуре; -использовать действия данных спортивных игр для развития координационных и кондиционных качеств; -определять степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости; -использовать спортивные игры для активного отдыха.</p>
<p>Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)</p>	<p>Организующие команды и приёмы. Упр-ия общеразвивающей направленности (без предмета и с предметами). Опорные прыжки. Акробатические упражнения и комбинации. Развитие координационных и кондиционных способностей.</p>	<p>Учащиеся научатся: -составлять комбинации из числа разученных упр-ий; -соблюдать технику безопасности на уроках гимнастики; -составлять комбинации из числа разученных акробатических элементов. -выполнять все изученные гим. элементы. -использовать гим. и акробатические упр-ия для развития координационных способностей. Учащиеся получают возможность научиться: -описывать технику акробатических элементов; -оказывать помощь сверстникам в освоении гим-их упр-ий ; -выявлять технические ошибки и помогать их исправлять;</p>
<p>Лыжная подготовка /лыжные гонки/ (16 часов)</p>	<p>Техника лыжных ходов. Спуски и подъёмы. Способы торможения.</p>	<p>Учащиеся научатся: -соблюдать технику безопасности на уроках лыжной подготовки; -моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения</p>

		<p>дистанций;</p> <p>Учащиеся получают возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> -применять правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах; -использовать бег на лыжах в организации активного отдыха; -применять правила оказания помощи при обморожениях и травмах.
Основы знаний (в течение всего учебного процесса)	<p>Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития.</p> <p>Психологические предпосылки овладения движениями.</p> <p>Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.</p> <p>Оценка техника движений.</p> <p>Профилактика появления ошибок и способы их устранения. Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления.</p>	<p>Учащиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> -характеризовать содержательные основы здорового образа жизни; -определять базовые понятия и термины физической культуры; -классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности; -тестировать показатели физического развития. <p>Учащиеся получают возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> -устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; -проводить восстановительные мероприятия; -выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Разделы	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Спортивные игры (волейбол)	16
3	Гимнастика с элементами акробатики	18
4	Легкая атлетика	28
5	Лыжная подготовка	16
6	Спортивные игры (баскетбол)	14
7	Спортивные игры (футбол)	10
	Итого	102

Приложение 1

План-график учебных часов для 7кл.

Четверть	Кол-во недель	Кол-во часов	Кол-во часов отведённых на контр/раб	Резерв
I	8	24	4	
II	7	21	4	
III	10	30	4	
IV	9	27	4	
год	34	102	16	

Приложение 2

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7класс

№ урока	Тема урока	Дата	Корректировка
	Лёгкая атлетика (18час)		
1	День знаний	01.09.2020	Тема урока перенесена на 03.09.20
2	Инструктаж по Т.Б. на уроках л/атлетике. Спринтерский бег Развитие скоростных способностей. Тест: наклон вперёд из положения стоя.	03.09.2020	
3	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей.	07.09.2020	
4	Низкий старт.30м. Финиширование. Тест: подтягивание на перекладине.	08.09.2020	
5	Спринтерский бег.60м. Прыжок в длину с разбега.	10.09.2020	
6	Развитие выносливости.	14.09.2020	
7	Контроль за развитием скоростных способностей. Тест:Бег 30м, 60м на время.	15.09.2020	
8	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча в цель	17.09.2020	
9	Бег по пересечённой местности . Тест: наклон вперёд из положения стоя.	21.09.2020	
10	Контроль за развитием скоростных способностей. Бег 500м .	22.09.2020	
11	Метание мяча на дальность. Отжимание в упоре лёжа.	24.09.2020	
12	Контроль за развитием двигательного действия Тест: прыжок в длину с места.	28.09.2020	
13	Развитие выносливости. Тест: Метание мяча на результат.	29.09.2020	

14	Развитие скоростно-силовых способностей.	01.10.2020	
15	Контроль за развитием выносливости Тест: бег 1000м на время.	05.10.2020	
16	Развитие скоростных и координационных способностей.	06.10.2020	
17	Контроль за развитием физических качеств (пресс, подтягивание, чел.бег 3X10)	08.10.2020	
18	Развитие выносливости. Бег 2000м.	12.10.2020	
	Баскетбол(14час)		
19	Техника безопасности на уроках баскетбола. Правила баскетбола.	13.10.2020	
20	Совершенствование техники перемещений, стоек, остановок, поворотов.	15.10.2020	
21	Ведение мяча. Передача и ловля мяча.	19.10.2020	
22	Совершенствование координационных способностей. Упр.на пресс.	20.10.2020	
23	Ведение мяча . Броски в корзину	22.10.2020	
24	Развитие силовых способностей. Подтягивание на перекладине.	26.10.2020	
25	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Штрафной бросок.(5из7)	27.10.2020	
26	Освоение индивидуальной защиты (вырывание и выбивание).	09.11.2020	
27	Освоение тактики игры. Комплексное развитие психомоторных способностей.	10.11.2020	
28	Развитие силовой выносливости. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа.	12.11.2020	
29	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	16.11.2020	
30	Переключение от действий в нападении к действиям в защите.	17.11.2020	
31	Броски и ведение мяча. Действия с мячом. Прыжки на скакалке	19.11.2020	
32	Тактика защиты. Учебная игра	23.11.2020	
	Волейбол (16час)		
33	Техника безопасности на уроках волейбола. Правила волейбола.	24.11.2020	
34	Совершенствование техники стоек, перемещений. Развитие скоростных способностей. Прыжки на скакалке	26.11.2020	
35	Приём и передача мяча. Учебная игра.	30.11.2020	
36	Совершенствование координационных способностей.	01.12.2020	
37	Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки на скакалке, за 1мин.	03.12.2020	
38	Тест: Передача и приём мяча.	07.12.2020	
39	Приём и передача ч/з сетку. Нижняя прямая подача.	08.12.2020	
40	Развитие скоростных способностей.	10.12.2020	
41	Овладение игрой и комплексное развитие	14.12.2020	

	психомоторных способностей. Подача.		
42	Развитие скоростно-силовых способностей (СФП)	15.12.2020	
43	Технико-тактические действия в игре.	17.12.2020	
44	Развитие выносливости. Обучение нападающего удара.	21.12.2020	
45	Учебная игра. Применение ранее изученных тактических действий.	22.12.2020	
46	Контроль уровня развития двигательных способностей.(верхняя передача мяча над собой, приём мяча над собой).	24.12.2020	
47	Нападающий удар. Технико-тактические действия в игре.	28.12.2020	
48	Развитие скоростных способностей. Контроль за развитием силовых способностей. (подтягивание, сгибание разгибание рук в упоре лёжа)	29.12.2020	
	Лыжная подготовка (16час)		
49	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Развитие силовых способностей. Спуска в основной стойке с торможением.	11.01.2021	
50	Попеременный двушажный ход. Обучение поворотам и приставным шагам при прохождении дистанции. Техника лыжных ходов.	12.01.2021	
51	Попеременный одношажный ход. Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки.	14.01.2021	
52	Одновременный одношажный ход на скорость Отработка техники по кругу.	18.01.2021	
53	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в ходьбе на лыжах со средней скоростью.	19.01.2021	
54	Скользкий шаг. Работа на отрезках. Дистанция 2000м.	21.01.2021	
55	Обучение движению на лыжах по дистанции 2 км. с переменной скоростью.	25.01.2021	
56	Обучение коньковому ходу	26.01.2021	
57	Обучение техники спусков и подъёмов.	28.01.2021	
58	Работа на отрезках, применение по дистанции изученных ходов.	01.02.2021	
59	Совершенствование конькового хода. Дистанция 2000м.	02.02.2021	
60	Обучение чередованию шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах. Техника лыжных ходов.	04.02.2021	
61	Совершенствование конькового хода. Дистанция 2000м.	08.02.2021	
62	Дистанция 2000м. Техника конькового хода.	09.02.2021	
63	Передвижения на лыжах с палками с	11.02.2021	

	чередованием шагов и ходов во время прохождения дистанции. (3000м. на время.)		
64	Контрольная дистанция (3000м.) выбранным способом.	15.02.2021	
	Гимнастика(18час)		
65	Техника безопасности на уроках гимнастики.	16.02.2021	
66	Строевые приёмы. Развитие силовых способностей.	18.02.2021	
67	Продолжить освоение акробатических упражнений .	22.02.2021	
68	Развитие силовых способностей. Круговая тренировка.	25.02.2021	
69	Опорный прыжок. Изучение гимнастических комплексов:№1;№2;№3.	01.02.2021	
70	Обучение техники акробатическим элементам.	02.03.2021	
71	Опорный прыжок. Тест1: сгибание разгибание рук в упоре лёжа	04.03.2021	
72	Продолжить обучение акробатическим элементам	08.03.2021	
73	Опорный прыжок. Развитие силовых способностей	09.03.2021	
74	Обучение акробатической комбинации.	11.03.2021	
75	Контроль за уровнем развития гибкости. Комплекс:№1;№2;№3.	15.03.2021	
76	Акробатическая комбинация. Тест: Опорный прыжок.	16.03.2021	
77	Развитие силовых способностей методом круговой тренировки.	18.03.2021	
78	Контроль за уровнем освоения акробатических элементов (комбинация)	29.03.2021	
79	Круговая тренировка. Тест: Акробатическая комбинация.	30.03.2021	
80	Развитие координационных способностей. Тест3: прыжки на скакалке за 30сек.	01.04.2021	
81	Развитие силовой выносливости. Круговая тренировка.	05.04.2021	
82	Развитие силовых способностей методом круговой тренировки.	06.04.2021	
	Футбол(10час)		
83	Т.Б. на уроках футбола. Основы знаний.	08.04.2021	
84	Совершенствование техники стоек, перемещений, остановок. Развития скоростных способностей.	12.04.2021	
85	Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей.	13.04.2021	
86	Совершенствование техники стоек, перемещений, остановок. Развития скоростных способностей. Учебная игра.	15.04.2021	

87	СФП методом круговой тренировки. Развитие координационных способностей. Тест: челночный бег 3X10	19.04.2021	
88	Совершенствование ударов по воротам. Удары по летящему мячу. Уч. игра	20.04.2021	
89	Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча. Уч. игра. СФП методом круговой тренировки. Развитие координационных способностей. Тест: наклон вперед из положения стоя.	22.04.2021	
90	Развитие скоростно-силовых способностей. СФП методом круговой тренировки.	26.04.2021	
91	Совершенствование тактики игры. Развитие координационных способностей. Тест: Метание мяча на результат.	27.04.2021	
92	Совершенствование тактики игры. Развитие координационных способностей.	29.04.2021	
	Лёгкая атлетика(10час)		
93	Инструктаж по Т.Б. на уроках л/атлетике. Развитие скоростно-силовых способностей.	03.05.2021	
94	Прыжок в длину с разбега. Бег с изменением направления и темпа до 3 км	04.05.2021	
95	Контроль уровня развития скоростных способностей: бег 30м., 60м на время.	06.05.2021	
96	Контроль уровня развития выносливости: бег 1000м..	11.05.2021	
97	Контроль за развитием двигательного действия (прыжок в длину с места).	13.05.2021	
98	Развитие выносливости. Метание мяча на результат.	17.05.2021	
99	Развитие скоростно-силовых способностей	18.05.2021	
100	Контроль за развитием выносливости (бег 1000м на время)	20.05.2021	
101	Развитие скоростных и координационных способностей.	24.05.2021	
102	Контроль за развитием физических качеств Тест: подтягивание на перекладине.	25.05.2021	

Приложение 3

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
Нормативы по физкультуре за 7 класс

Упражнения, 7 класс	Мальчики		
	5	4	3
<u>Челночный бег</u> 4×9 м, сек	9,8	10,3	10,8
<u>Бег 30 м</u> , с	5,0	5,3	5,6
Бег 60 м, с	9,4	10,0	10,8
Бег 1.000 метров, мин	4,10	4,30	5,00
Бег 2.000 метров, мин	9,30	10,15	11,15
Бег на лыжах 1 км, мин	4,50	5,00	5,50
Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00
Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00

Прыжки в длину с места, см	180	170	150
Подтягивание на перекладине	9	7	5
Отжимания в упоре лежа	23	18	13
Наклон вперед из положения сидя	11	7	4
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	45	40	35
Прыжки на скакалке, за 1 мин.	46	44	42

Нормативы по физкультуре за 8 класс

Упражнения, 8 класс	мальчики		
	5	4	3
<u>Челночный бег</u> 4×9 м, сек	9,6	10,1	10,6
Бег 30 м, с	4,8	5,1	5,4
Бег 60 м, с	9,0	9,7	10,5
Бег 1.000 метров, мин	3,50	4,20	4,50
Бег 2.000 метров, мин	9,00	9,45	10,30
Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00
Бег на лыжах 3 км, мин	16,00	17,00	18,00
Бег на лыжах 5 км, мин	без учета времени		
Прыжки в длину с места, см	190	180	165
Подтягивание на перекладине	10	8	5
Отжимания в упоре лежа	25	20	15
Наклон вперед из положения сидя	12	8	5
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	48	43	38
Прыжки на скакалке, за 1 мин.	56	54	52

Нормативы по физкультуре за 9 класс

Упражнения, 9 класс	оценка		
	5	4	3
<u>Челночный бег</u> 4×9 м, сек	9,4	9,9	10,4
Бег 30 м, с	4,6	4,9	5,3
Бег 60 м, с	8,5	9,2	10,0
Бег 1.000 метров, мин	3,20	4,00	4,20
Бег 2.000 метров, мин	8,20	9,20	9,45
Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00
Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00
Бег на лыжах 5 км, мин	без учета времени		
Прыжки в длину с места, см	210	200	180
Подтягивание на перекладине	12	9	6
Отжимания в упоре лежа	32	27	22
Наклон вперед из положения сидя	13	11	6
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	50	45	40
Прыжки на скакалке, за 1 мин.	58	56	54

