

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

«Принята»
на заседании ПС
Протокол № 1
«28» августа 2023 г.

«Согласована»
зам. директора по УР
_____ Ю.В. Чекмарева
«28» августа 2023 г.

«Утверждаю»
Директор Иркутского
кадетского корпуса
_____ С.Е. Довгопольный
«28» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

7-9 класс

Срок реализации программы 3 года

Составитель программы:
Милевская Наталия Алексеевна
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

г. Иркутск, 2023г.

Программа «Физическая культура» создана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, на основе документов:

1. ООП Иркутского кадетского корпуса имени П.А. Скороходова на 2023-2024 уч.год.;

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

Основная цель: 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.

Данная программа рассчитана на 306 часов, в 7 классе- 102 часа, в 8 классе- 102 часа, в 9 классе- 102 часа.

Перечень основной учебной литературы, учебно-методических материалов:

1. Российская электронная школа. Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
2. Сайт всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [ВФСК ГТО \(gto.ru\)](http://vfck.gto.ru) Режим доступа свободный
3. Физическая культура 5 – 7 классы. Учебник для общеобразовательных организаций/[М.Я. Виленский и др.] под редакцией М.Я. Виленского Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019 - 239 с.
4. Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательных организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения ООП ОО ФГОС обучение на занятиях по физической культуре направлено на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» Личностные результаты отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности; любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопительных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты

Требования к уровню подготовки учащихся 7 –го классов основной школы

В результате изучения содержания предмета «Физическая культура» учащиеся 7–го классов должны:

знать/понимать

- правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию;
- основные этапы развития физической культуры в России;
- упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств;
- правила регулирования нагрузки при самостоятельных занятиях. Способы самоконтроля;

уметь

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

Требования к уровню подготовки учащихся 8 –го классов основной школы

В результате изучения содержания предмета «Физическая культура» учащиеся 8 –го классов должны:

знать/понимать

- основы обучения самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления;
- понятия темп, скорость, объем легкоатлетических упражнений;
- содержание нового комплекса УГГ;
- значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей и правильной осанки;
- приемы закаливания во все времена года;
- правила одной из спортивных игр.

уметь

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Требования к уровню подготовки учащихся 9–го классов основной школы

В результате изучения содержания предмета «Физическая культура» учащиеся 9 – го классов должны:

знать/понимать

- правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию;
- комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств;
- правила регулирования нагрузки при самостоятельных занятиях. Способы самоконтроля;
- значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей и правильной осанки;
- правила спортивных игр.

уметь

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;
- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Выпускник научится на базовом уровне:

- 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;

ми, 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 оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться на базовом уровне:

- 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, принёсших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепления здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится на базовом уровне:

- 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;

Выпускник получит возможность научиться на базовом уровне:

- 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, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится на базовом уровне:

- 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 футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- 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 на базовом уровне:

- 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.

**Содержание учебного предмета
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Введение

Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности, предупреждении заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья школьника. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание. Режим в учебной деятельности. Активный отдых. Утренняя гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена.

2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.

3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования важных психофизиологических качеств

Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими

упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования важных психофизиологических качеств.

4. Культурно-исторические основы.

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

5. Приемы закаливания.

Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах. Пользование баней.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

№, разделы, главы	Содержание учебного предмета	Планируемые результаты
Лёгкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> • Беговые и прыжковые упражнения. • Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег. • Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега. • Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную мишень. • Метание мяча на дальность с трех шагов разбега. • Метание спортивного снаряда. 	<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 упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; -контролировать физическую нагрузку самостоятельно; -применять беговые упражнений для развития соответствующих физических качеств; -выбирают индивидуальный режим физической нагрузки -взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений</p>
Спортивные игры	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Баскетбол.</i> Основные приемы. Правила тех- 	<p>Учащиеся научатся: -соблюдать правила спортивных игр;</p>

	<p>ники безопасности. Игра по правилам.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Волейбол</i>. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. • <i>Футбол</i>. Основные правила. Правила техники безопасности. Игра по правилам. • 	<p>-соблюдать технику безопасности;</p> <p>- владеть техническими элементами изучаемых игр;</p> <p>-выполнять упражнения для развития ловкости и координации.</p> <p>-взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения тактики игровых действий;</p> <p>-организовывать совместные игры со сверстниками;</p> <p>-научатся владеть терминологией игр</p> <p>Учащиеся получают возможность научиться:</p> <p>-включать упражнения с мячом, воланом в различные формы занятий по физической культуре;</p> <p>-использовать действия данных спортивных игр для развития координационных и кондиционных качеств;</p> <p>-определять степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости;</p> <p>-использовать спортивные игры для активного отдыха.</p>
Гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> • Организующие команды и приёмы. • Акробатические упражнения и комбинации. • Стойка на голове и руках. • Подъем переворотом махом и силой на перекладине. • Длинный кувырок с разбега. • Опорные прыжки-опорный прыжок согнув ноги и боком и прыжок боком с поворотом на 90 гр. • Висы и упоры. • Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. • Лазание по гимнастической стенке. 	<p>Учащиеся научатся:</p> <p>-составлять комбинации из числа разученных упражнений;</p> <p>-соблюдать технику безопасности на уроках гимнастики;</p> <p>-составлять комбинации из числа разученных акробатических элементов.</p> <p>-выполнять все изученные гимнастические элементы.</p> <p>-использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей.</p> <p>Учащиеся получают возможность научиться:</p> <p>-описывать технику акробатических элементов;</p> <p>-оказывать помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений;</p> <p>-выявлять технические ошибки и помогать их исправлять;</p>
Лыжная подго-	Техника лыжных ходов.	Учащиеся научатся:

товка	Спуски и подъёмы. Способы торможения.	-соблюдать технику безопасности на уроках лыжной подготовки; -моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций; Учащиеся получают возможность научиться: -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.
--------------	--	--

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Критерии оценивания

Оценка успеваемости по физической культуре в 6 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений товарищей. Оценка должна симулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитие его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Оценка каждого ученика по физической культуре выставляется не только на основе приема контрольных нормативов, но и в результате оценки техники выполняемых упражнений. При этом необходимо, чтобы учебные нормативы были сданы каждым учеником не ниже, чем на «удовлетворительно».

Высший результат успеваемости оценивается баллом 5, средние показатели – баллом 4, низкие – баллом 3. Ученик, не выполнивший минимально установленные требования, получает неудовлетворительную оценку – 2.

Отметка 5 («отлично») : упражнение выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем темпе, легко и четко, учащийся успешно овладел формой движения, в играх проявил большую активность, находчивость, ловкость и умение действовать в коллективе, точно соблюдая установленные правила.

Отметка 4 («хорошо»): упражнения выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается скованность движений, в играх учащийся проявил себя недостаточно активным, ловким.

Отметка 3 («удовлетворительно»): упражнение выполнено, в основном правильно, но вяло и недостаточно уверенно, допущены ошибки при выполнении, в играх ученик показал себя малоактивным, допускал нарушения правил.

Отметка 2 («неудовлетворительно»): упражнение выполнено неправильно, неуверенно, небрежно, допущены значительные ошибки, в играх ученик обнаружил неловкость, нерасторопность, неумение играть в коллективе(команде).

Контрольно-измерительные материалы по физкультуре за 7 класс

Упражнения, 7 класс	Мальчики		
	5	4	
<u>Челночный бег</u> 3×10 м, сек	7,7	8,5	
Бег 60 м, с	9,4	10,2	
Бег 1000 метров, мин	6,40	7,55	
Бег на лыжах 2 км, мин	12,15	13,35	
Прыжки в длину с места, см	183	162	
Прыжки в длину с разбега, см	380 и больше	379-291	290 и
Метание мяча на дальность (150 г), м	34	27	
Подтягивание на перекладине	8	5	
Наклон вперед из положения сидя	+9	+5	
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа (пресс), раз	47	37	
Прыжки на скакалке, за 1 мин.	105 и больше	104-95	94 и

Контрольно-измерительные материалы по физкультуре за 8 класс

Упражнения, 8 класс	Мальчики		
	5	4	
<u>Челночный бег</u> 3×10 м, сек	7,1	7,7	
Бег 60 м, с	8,1	9,1	
Бег 2000 метров, мин	8,00	9,27	
Бег на лыжах 3 км, мин	16,05	17,15	
Прыжки в длину с места, см	218	193	
Прыжки в длину с разбега, см	380 и больше	379-291	290 и
Метание мяча на дальность (150 г), м	41	35	
Подтягивание на перекладине	13	9	
Наклон вперед из положения сидя	+11	+6	
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа (пресс), раз	48	38	
Прыжки на скакалке, за 1 мин.	105 и больше	104-95	94 и

Контрольно-измерительные материалы по физкультуре за 9 класс

Упражнения, 9 класс	Мальчики		
	5	4	
<u>Челночный бег</u> 3×10 м, сек	7,0	7,6	

Бег 60 м, с	7,9	8,4	
Бег 3000 метров, мин	12,20	14,10	
Бег на лыжах 5 км, мин	23,40	25,45	
Прыжки в длину с места, см	235	213	
Прыжки в длину с разбега, см	380 и больше	379-291	290 и
Метание спортивного снаряда (700 г), м	36	30	
Подтягивание на перекладине	15	12	
Наклон вперед из положения сидя	+13	+8	
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа (пресс), раз	51	41	
Прыжки на скакалке, за 1 мин.	105 и больше	104-95	94 и