
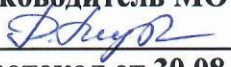


Приложение № 3 к основной образовательной  
программе основного общего образования

Российская Федерация  
Тюменская область  
Ханты-Мансийский автономный округ – Югра  
Нижневартовский район  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Излучинская общеобразовательная средняя школа №2  
с углубленным изучением отдельных предметов»

Согласовано  
на заседании методического совета школы  
председатель  С.В. Столповских  
протокол от 30.08.2023г. № 01

Утверждаю  
Директор школы  
 Т.Г. Африкан  
Приказ от 30.08.2023г. № 369

Рассмотрено  
на заседании МО учителей  
спортивно-эстетического цикла  
Руководитель МО  
 Р.Х. Мубаракшина  
Протокол от 30.08.2023г. № 01

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
для реализации основной образовательной программы  
основного общего образования  
по физической культуре  
для 7- 9 классов

пгт Излучинск  
2023/2024 учебный год

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## **Общая характеристика учебного предмета. Цели и задачи образовательной области.**

Основными *целями* школьного физического воспитания является 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.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет. Основные *задачи* физического воспитания учащихся 7-9 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

## **Место учебного предмета в учебном плане.**

Согласно базисному учебному плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в 7-9 классов выделяется 68 ч (2 часа в неделю, 34 учебных недель), 3- час будет реализовываться за счет внеурочной деятельности.

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

В результате изучения курса физической культуры обучающиеся будут *знать*

- об особенностях зарождения физической культуры и спорта;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений;
- об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
- о технологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
- название спортивного инвентаря, плавательных упражнений, способов плавания, влияние плавания на состояние здоровья;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения;

- овладеют понятиями: эстафета, темп, длительность бега, бег на скорость, бег на выносливость, названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря.

**Будут уметь:**

составлять и правильно выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формировании правильной осанки.

вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений.

организовывать и проводить самостоятельные занятия.

уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий.

*выполнять разновидности ходьбы и развитие координационных способностей.* Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом, с преодолением препятствий. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.

*выполнять разновидности бега, развитие скоростных и координационных способностей* Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3×10м, эстафеты с бегом на скорость, бег с максимальной скоростью в коридоре. *Совершенствовать навыки бега и развитие выносливости.* Равномерный, медленный бег до 6 минут, кросс по слабопересечённой местности 1 км. *Совершенствовать развитие координационных и скоростных способностей.* Эстафеты «Круговая эстафета» (расстояние 15-20м). Бег с ускорением от 30-60м (в 5 классе), соревнования (до 60м).

*выполнять разновидности прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°; 360 с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 60 см, с разбега 7-9 шагов с приземлением на обе ноги, через длинную неподвижную и качающуюся скакалку, многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°и 360, по разметкам, в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, многоразовые (до 8 прыжков).

*выполнять разновидности метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* Метание малого мяча с места из положения стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (2×2м) с расстояния с 4-5м, на дальность, попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 15м для мальчиков и 10м для девочек. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд-вверх из того же и. п., на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (2×2м) с расстояния 5-6 м. *Самостоятельные занятия.* Равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

*в спортивных играх:* уметь играть в игры с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом, выполнять передачу на расстояние до 10м, ловля, ведение, броски в процессе игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка.

в плавании. *Развитие выносливости:* техника движения рук, ног при плавании кролем на груди, кролем на спине; проплыть 25м одним из способов; погружаться в воду, доставать предметы со дна, игры на воде.

### 3. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Содержание курса физической культуры в 7-9 классах представлено следующими разделами:

- *Естественные основы.*

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

- *Социально-психологические основы.*

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

- *Культурно-исторические основы.*

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

- *Приемы закаливания.*

- *Воздушные ванны* (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные).

*Солнечные ванны* (правила, дозировка) (в процессе урока)

### **Раздел 1. Легкая атлетика.**

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе (12 час).

### **Раздел 2. Баскетбол**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий (12 часов).

### **Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики.**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений (12 часов).

### **Раздел 4. Лыжная подготовка.**

Правила и организация проведения соревнований по лыжам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе (10 часов).

### **Раздел 5. Плавание.**

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Терминология и знание плавательного инвентаря. Подготовка мест занятий. Соблюдение мер личной гигиены (10 часов).

### **Раздел 6. Волейбол**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий (12 часов).

## **Тематическое планирование.**

**Раздел 1. Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Выполнение строевых команд, строевые действия в шеренге и колонне.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты, стойка на лопатках; кувырки вперед и назад, гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Выполнение разученной комбинации.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами

лазания и перелезания, переползания, подтягивание в висе, передвижение по наклонной гимнастической скамейке (12 часов).

**Личностные результаты:**

**У обучающегося будут сформированы:**

внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;

**Метапредметные результаты:**

**Метапредметные познавательные УУД:**

**Обучающийся научится:**

принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

**Метапредметные коммуникативные УУД:**

**Обучающийся научится**

воспринимать на слух и понимать информацию; общению и сотрудничеству в коллективной деятельности;

**Метапредметные коммуникативные УУД:**

**Обучающийся научится**

воспринимать на слух и понимать информацию;

**Предметные результаты:**

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

**Знания о физической культуре**

**Выпускник научится:**

-ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

***Выпускник получит возможность научиться:***

-выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;  
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

**Раздел 2. Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег, высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; прыжки со скакалкой, спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча на дальность и в вертикальную целью.

**Личностные результаты:**

**У обучающегося будут сформированы:**

широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно - познавательные и внешние мотивы;  
учебно -познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;

**Метапредметные результаты:**

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

**Предметные результаты:**

**Выпускник научится:**

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

**Выпускник получит возможность научиться:**

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Раздел 3. Лыжная подготовка.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. Температурный режим (10 часов).

**Личностные результаты:**

ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей выраженной устойчивой учебно - познавательной мотивации учения;

**Метапредметные результаты:**

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

– оперировать понятиями;

допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

**Предметные результаты:**

**Выпускник научится:**

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

**Выпускник получит возможность научиться:**

вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

**Раздел 4. Плавание.** Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом (10 часов).

**Личностные результаты:**

чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю спорта России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

-выраженной устойчивой учебно - познавательной мотивации учения;

формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий.

**Метапредметные результаты:**

поиску необходимой информации с использованием учебной литературы;  
осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

умение работать по образцу, по алгоритму;

общению и сотрудничеству в коллективной деятельности;

**Предметные результаты:****Выпускник научится:**

характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.

владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать. Анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.

**Выпускник получит возможность научиться:**

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

плавать, в том числе спортивными способами;

**Раздел 5. Спортивная игра волейбол.**

Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту (12 часов).

**Личностные результаты:**

осознание значимости занятий уроками физической культуры и спорта.

овладение представлениями о главных разделах физической культуры в школе.

способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

выраженной устойчивой учебно - познавательной мотивации учения;

устойчивого учебно - познавательного интереса к новым способам решения задач;

широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно - познавательные и внешние мотивы;

учебно - познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;

**Метапредметные результаты:**

поиску необходимой информации с использованием учебной литературы;

осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

умение анализировать свои достижения

договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

умению критически оценивать свою деятельность, факторы, повлиявшие на ее результативность.

**Предметные результаты:****Выпускник научится:**

характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

-выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

## **Раздел 6. Спортивная игра баскетбол.**

Баскетбол: специальные передвижения без мяча, передача и ловля мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале баскетбола (12 часов)

**Личностные результаты:**

устойчивого учебно - познавательного интереса к новым способам решения задач;

уважительного отношения к культуре других народов;

внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;

ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;

**Метапредметные результаты:**

общению и сотрудничеству в коллективной деятельности;

допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

**Предметные результаты:**

**Выпускник научится:**

измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

выполнять организующие строевые команды и приёмы;

***Выпускник получит возможность научиться:***

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

играть в баскетбол по упрощённым правилам;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;





## Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 8-9 классах

### Сведения о контроле по физической культуре для 8-9 классов

№	Вид программного материала	Зачеты
1	Легкая атлетика	4
2	Волейбол	3
3	Гимнастика с элементами акробатики	2
4	Баскетбола	3
5	Лыжная подготовка	4
6	Плавание	1
	<b>Итого</b>	<b>17</b>

## Распределение учебных часов по разделам программы

№	Вид программного материала	Кол-во часов (уроков)
1	Базовая часть	50
1.1	Основы знаний о физической культуре, олимпийское движение	в процессе урока
1.2	Легкая атлетика	12
1.3	Спортивные игры - Баскетбол	12
1.4	Спортивные игры - волейбол	12
1.5	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.6	Лыжная подготовка	10
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>20</b>
2.1	Плавание	10
2.2	Лыжная подготовка	10
	<b>Итого</b>	<b>68</b>

## **КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

*Мелкими ошибками* считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

*Значительные ошибки* - это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

*Грубые ошибки* - это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

## **Характеристика цифровой оценки (отметки).**

*Оценка «5»* выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

*Оценка «4»* выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

*Оценка «3»* выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

*Оценка «2»* выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, лазанье. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.