

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Кужерская основная общеобразовательная школа»

Рассмотрено

на заседании МО  
Протокол № 1  
от «27» августа 2020 г.

Согласовано

на заседании педсовета  
Протокол № 1

Утверждаю

зам директора по УР

*Сафиуллина* /Сафиуллина

Директор МБОУ «Кужерская  
основная общеобразовательная школа»

Приказ № 160 от 28.08.2020г.

*И.И. Игнатова* /И.И. Игнатова/



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного предмета  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
2020-2021 учебный год

Учитель Шайдуллина Валентина Вениаминовна

Класс 7-9

Всего часов в год 102

Всего часов в неделю 3

Красный Стекловар  
2020

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 7-9 классов составлена на основе нормативно-правовых документов: Федерального компонента государственного стандарта начального образования. Разработана в соответствии с ООП НОО МБОУ «Кужерская основная общеобразовательная школа», на основе авторской программы В.И. Ляха, Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов.

#### **Планируемые результаты освоения учебного курса**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### Тематическое планирование учебных часов по разделам программы

Разделы программы	Количество часов по классам		
	7 класс	8 класс	9 класс
Легкая атлетика	20	21	21
	21	21	21
Спортивные игры. Баскетбол	6	6	6
Гимнастика с элементами акробатики	22	21	21
	6	6	6
Лыжная подготовка	21	21	21
Футбол	4	6	3
Итоговые уроки	2	-	-
Итого	102	102	99

### Календарно тематическое планирование 7 кл

	Тема	Дата	По факту
1.	Высокий старт, стартовый разгон от15до30 м		
2.	Высокий старт, бег с ускорением		
3.	Высокий старт, бег на результат		
4.	Эстафеты и игры из различных исходных положений		
5.	Развитие координационных способностей		
6.	Прыжки в длину с разбега		
7.	Прыжки в длину с разбега		

8.	Прыжки в длину с разбега		
9.	Метание малого мяча в вертикальные цели		
10.	Метание малого мяча в горизонтальные цели		
11.	Метание малого мяча в движущие цели		
12.	Метание малого мяча на дальность		
13.	Прыжки через скакалку		
14.	Эстафеты и старты		
15.	Овладение техникой длительного бега		
16.	Овладение техникой длительного бега		
17.	Овладение техникой длительного бега		
18.	Бег на 1200 м		
19.	Эстафеты и старты		
20.	Стойка игрока в баскетболе, перемещение приставным шагом		
21.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди		
22.	Броски одной и двумя руками с места и в движении		
23.	Ведение мяча в низкой. Средней и высокой стойке на месте		
24.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения		
25.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте		
26.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте		
27.	Разучивание 2-3 кувырка вперед слитно		
28.	Разучивание 2-3 кувырка вперед слитно		
29.	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений		
30.	Разучивание 2-3 кувырка назад слитно		
31.	Разучивание 2-3 кувырка назад слитно		
32.	Перекат назад в стойку на лопатки. Ласточка		
33.	Перекат назад в стойку на лопатки. Ласточка		
34.	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений		
35.	Акробатические соединения из 3-4 элементов		
36.	Акробатические соединения из 3-4 элементов		
37.	Акробатические соединения из 3-4 элементов		
38.	Мост из положения стоя		
39.	Мост из положения стоя		
40.	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений		
41.	Развитие силовых способностей. Подтягивание.		
42.	Развитие силовых способностей. Упражнение с гантелями		
43.	Развитие координационных способностей Акробатические упражнения.		
44.	Развитие координационных способностей Акробатические упражнения.		
45.	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений		
46.	Развитие силовых способностей		
47.	Попеременный двухшажный ход		
48.	Попеременный двухшажный ход		
49.	Одновременный двухшажный ход		
50.	Одновременный двухшажный ход		
51.	Подъем в гору скользящим шагом		
52.	Подъем в гору скользящим шагом		
53.	Подъем в гору скользящим шагом		
54.	Подъем в гору скользящим шагом		
55.	Подъем в гору скользящим шагом		

56.	Торможение и поворот упором		
57.	Торможение и поворот упором		
58.	Торможение и поворот упором		
59.	Торможение и поворот упором		
60.	Торможение и поворот упором		
61.	Торможение и поворот упором		
62.	Перемещение на лыжах до 3.5 км		
63.	Перемещение на лыжах до 3.5 км		
64.	Перемещение на лыжах до 3.5 км		
65.	Перемещение на лыжах до 3.5 км		
66.	Подъем и спуск с горы		
67.	Подъем и спуск с горы		
68.	Лыжные гонки до 1 км.		
69.	Стойка на лопатках		
70.	Акробатические комбинации		
71.	Кувырок назад		
72.	Акробатические комбинации		
73.	Кувырок вперед		
74.	Эстафеты и игры с элементами акробатики		
75.	Прыжки в высоту способом перешагивания		
76.	Прыжки в высоту способом перешагивания		
77.	Прыжки в высоту способом перешагивания		
78.	Прыжки в высоту способом перешагивания		
79.	Высокий старт, стартовый разгон от 15 до 30 м.		
80.	Высокий старт, бег с ускорением на 30-50 м.		
81.	Высокий старт. Бег на результат 30 м.		
82.	Эстафеты и игры из различных исходных положений		
83.	Развитие координационных способностей. Челночный бег 3 по 10 м.		
84.	Прыжки в длину с разбега		
85.	Прыжки в длину с разбега		
86.	Высокий старт. Бег на результат 60 м.		
87.	Эстафеты и игры из различных исходных положений		
88.	Метание малого мяча в вертикальную цель		
89.	Метание малого мяча в горизонтальные цели		
90.	Эстафеты и игры из различных исходных положений		
91.	Метание малого мяча в движущие цели		
92.	Метание малого мяча на дальность		
93.	Сдача нормативов по итогам учебного года		
94.	Сдача нормативов по итогам учебного года		
95.	Эстафеты и игры из различных исходных положений		
96.	Удары по воротам на точность. Попадания мячом в цель		
97.	Развитие скоростно-силовых способностей. Круговая тренировка		
98.	Удары по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.		
99.	Подача мяча. Игры по упрощенным правилам.		
100.	Игры и эстафеты.		
101.	Игры и эстафеты.		
102.	Итоговый урок		

### Календарно тематическое планирование 8 кл

№	Тема	Дата	По факту
1.	Низкий старт, стартовый разгон до30 м		
2.	Низкий старт, стартовый разгон до30 м		
3.	Низкий старт, бег с ускорением на 70-80 метров		
4.	Низкий старт, бег с ускорением на 70-80 метров		
5.	Низкий старт, бег на результат 100 м.		
6.	Эстафеты и игры из различных исходных положений		
7.	Развитие координационных способностей		
8.	Прыжки в длину с разбега		
9.	Прыжки в длину с разбега		
10.	Прыжки в длину с разбега		
11.	Прыжки в длину с разбега		
12.	Метание малого мяча на дальность		
13.	Метание малого мяча на дальность		
14.	Метание малого мяча на дальность		
15.	Овладение техникой длительного бега		
16.	Овладение техникой длительного бега		
17.	Овладение техникой длительного бега		
18.	Бег на 2000 м- мальчики, 1500 м- девочки		
19.	Бег с препятствиями на местности		
20.	Эстафеты и игры из различных исходных положений		
21.	Прыжки в длину с места		
22.	Повторение правил игры в баскетбол		
23.	Перемещение игрока приставным шагом		
24.	Броски одной и двумя руками с места и в движении		
25.	Броски одной и двумя руками с места и в движении		
26.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке		
27.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке		
28.	Кувырок назад и вперед		
29.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два		
30.	Перестроение из шеренги по одному в шеренгу по два		
31.	Длинный кувырок		
32.	Длинный кувырок		
33.	Длинный кувырок		
34.	Стойка на голове и руках		
35.	Стойка на голове и руках		
36.	Стойка на голове и руках		
37.	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений		
38.	Акробатические соединения из 6-7 элементов		
39.	Развитие силовых способностей. Подтягивание.		
40.	Акробатические соединения из 6-7 элементов		
41.	Развитие силовых способностей. Упражнение с гантелями		
42.	Акробатические соединения из 6-7 элементов		
43.	Эстафеты и игры с использованием гимнастических		

	упражнений		
44.	Развитие координационных способностей Акробатические упражнения.		
45.	Развитие координационных способностей Акробатические упражнения.		
46.	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений		
47.	Акробатические соединения из 6-7 элементов		
48.	Развитие силовых способностей. Упражнение с гантелями		
49.	Одновременный одношажный ход		
50.	Одновременный одношажный ход		
51.	Одновременный одношажный ход		
52.	Одновременный одношажный ход		
53.	Одновременный бесшажный ход		
54.	Одновременный бесшажный ход		
55.	Коньковый ход		
56.	Коньковый ход		
57.	Коньковый ход		
58.	Коньковый ход		
59.	Торможение и поворот "плугом"		
60.	Торможение и поворот "плугом"		
61.	Передвижение на лыжах до 4.5 км		
62.	Передвижение на лыжах до 4.5 км		
63.	Передвижение на лыжах до 4.5 км		
64.	Передвижение на лыжах до 4.5 км		
65.	Лыжные гонки на 3 км.		
66.	Игра "Гонки с выбыванием"		
67.	Игра "биатлон"		
68.	Эстафета с этапом 400 м.		
69.	Стойка на лопатках		
70.	Стойка на лопатках		
71.	Акробатические соединения		
72.	Акробатические соединения		
73.	Упражнения на равновесие		
74.	Упражнения на равновесие		
75.	Прыжки в высоту способом перешагивания		
76.	Прыжки в высоту способом перешагивания		
77.	Низкий старт, стартовый разгон до 30 м.		
78.	Эстафеты и игры из различных исходных положений		
79.	Низкий старт, бег с ускорением на 70 -80м.		
80.	Низкий старт, бег на результат 100 м.		
81.	Эстафеты и игры из различных исходных положений		
82.	Развитие координационных способностей. Челночный бег 3 по 10 м.		
83.	Прыжки в длину с места		
84.	Прыжки в длину с места		
85.	Прыжки в длину с разбега		
86.	Прыжки в длину с разбега		
87.	Прыжки в длину с разбега		
88.	Метание малого мяча на дальность		
89.	Метание малого мяча на дальность		
90.	Овладение техникой длительного бега		
91.	Овладение техникой длительного бега		
92.	Овладение техникой длительного бега		

93.	Бег на 2000 м- мальчики, 1500 м- девочки		
94.	Бег с препятствием на местности		
95.	Эстафеты и игры из различных исходных положений		
96.	Развитие скоростно-силовых способностей. Круговая тренировка		
97.	Различные виды подач "веер", "маятник"		
98.	Различные виды подач "веер", "маятник"		
99.	Удары по воротам на точность		
100.	Игра по упрощенным правилам.		
101.	Игра по упрощенным правилам.		

Кал  
енд  
арн  
о  
тем

**атическое планирование 9 кл**

1.	Низкий старт, стартовый разгон до30 м	Дата	По факту
2.	Низкий старт, стартовый разгон до30 м		
3.	Низкий старт, бег с ускорением на 70-80 метров		
4.	Низкий старт, бег с ускорением на 70-80 метров		
5.	Низкий старт, бег на результат 100 м.		
6.	Эстафеты и игры из различных исходных положений		
7.	Развитие координационных способностей		
8.	Прыжки в длину с разбега		
9.	Прыжки в длину с разбега		
10.	Прыжки в длину с разбега		
11.	Прыжки в длину с разбега		
12.	Метание малого мяча на дальность		
13.	Метание малого мяча на дальность		
14.	Метание малого мяча на дальность		
15.	Овладение техникой длительного бега		
16.	Овладение техникой длительного бега		
17.	Овладение техникой длительного бега		
18.	Бег на 2000 м- мальчики, 1500 м- девочки		
19.	Бег с препятствиями на местности		
20.	Эстафеты и игры из различных исходных положений		
21.	Прыжки в длину с места		
22.	Повторение правил игры в баскетбол		
23.	Перемещение игрока приставным шагом		
24.	Броски одной и двумя руками с места и в движении		
25.	Броски одной и двумя руками с места и в движении		
26.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке		
27.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке		
28.	Кувырок назад и вперед		
29.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два		
30.	Перестроение из шеренги по одному в шеренгу по два		
31.	Длинный кувырок		
32.	Длинный кувырок		
33.	Длинный кувырок		
34.	Стойка на голове и руках		
35.	Стойка на голове и руках		
36.	Стойка на голове и руках		
37.	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений		
38.	Акробатические соединения из 6-7 элементов		
39.	Развитие силовых способностей. Подтягивание.		
40.	Акробатические соединения из 6-7 элементов		



41.	Развитие силовых способностей. Упражнение с гантелями		
42.	Акробатические соединения из 6-7 элементов		
43.	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений		
44.	Развитие координационных способностей Акробатические упражнения.		
45.	Развитие координационных способностей Акробатические упражнения.		
46.	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений		
47.	Акробатические соединения из 6-7 элементов		
48.	Развитие силовых способностей. Упражнение с гантелями		
49.	Одновременный одношажный ход		
50.	Одновременный одношажный ход		
51.	Одновременный одношажный ход		
52.	Одновременный одношажный ход		
53.	Одновременный бесшажный ход		
54.	Одновременный бесшажный ход		
55.	Коньковый ход		
56.	Коньковый ход		
57.	Коньковый ход		
58.	Коньковый ход		
59.	Торможение и поворот "плугом"		
60.	Торможение и поворот "плугом"		
61.	Передвижение на лыжах до 4.5 км		
62.	Передвижение на лыжах до 4.5 км		
63.	Передвижение на лыжах до 4.5 км		
64.	Передвижение на лыжах до 4.5 км		
65.	Лыжные гонки на 3 км.		
66.	Игра "Гонки с выбыванием"		
67.	Игра "биатлон"		
68.	Эстафета с этапом 400 м.		
69.	Стойка на лопатках		
70.	Стойка на лопатках		
71.	Акробатические соединения		
72.	Акробатические соединения		
73.	Упражнения на равновесие		
74.	Упражнения на равновесие		
75.	Прыжки в высоту способом перешагивания		
76.	Прыжки в высоту способом перешагивания		
77.	Низкий старт, стартовый разгон до 30 м.		
78.	Эстафеты и игры из различных исходных положений		
79.	Низкий старт, бег с ускорением на 70 -80м.		
80.	Низкий старт, бег на результат 100 м.		
81.	Эстафеты и игры из различных исходных положений		
82.	Развитие координационных способностей. Челночный бег 3 по 10 м.		
83.	Прыжки в длину с места		
84.	Прыжки в длину с места		
85.	Прыжки в длину с разбега		
86.	Прыжки в длину с разбега		
87.	Прыжки в длину с разбега		
88.	Метание малого мяча на дальность		
89.	Метание малого мяча на дальность		

90.	Овладение техникой длительного бега		
91.	Овладение техникой длительного бега		
92.	Овладение техникой длительного бега		
93.	Бег на 2000 м- мальчики, 1500 м- девочки		
94.	Бег с препятствием на местности		
95.	Эстафеты и игры из различных исходных положений		
96.	Развитие скоростно-силовых способностей. Круговая тренировка		
97.	Различные виды подач "веер", "маятник"		
98.	Различные виды подач "веер", "маятник"		
99.	Развитие скоростно-силовых способностей. Круговая тренировка		
100.	Различные виды подач "веер", "маятник"		
101.	Различные виды подач "веер", "маятник"		