

Комитет образования администрации Балаковского муниципального района  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №4»

413800, Россия, Саратовская область, ул. Рабочая, 21а, г. Балаково, ИНН 6439036438 КПП  
643901001.  
Тел.: (8 845 3) 46-85-61

---

СОГЛАСОВАНО  
на заседании  
методического совета  
протокол № 8  
от 31.08.2023

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
педагогического совета  
протокол № 8  
от 31.08.2023

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ СОШ №4  
г. Балаково Саратовской области  
Е. Е. Шутова  
Приказ № 219 от 31.08.2023



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**основного общего образования**  
**по Физической культуре**  
для обучающихся 5-9 классов  
на 2023 -2028 учебные годы

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре 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. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), общенациональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского

физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 340 часов: в 5 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **5 КЛАСС**

#### *Знания о физической культуре.*

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности. Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения. Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Составление дневника физической культуры.

#### *Физическое совершенствование.*

##### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

##### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

#### Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

#### Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступления», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

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

Модуль Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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.

## **6 КЛАСС**

### ***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. 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).

#### **Модуль «Лёгкая атлетика».**

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

#### **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.

Модуль Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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.

## **7 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы. Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре. Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения. Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

Модуль Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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.

## **8 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

#### **Модуль «Гимнастика».**

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

#### **Модуль «Лёгкая атлетика».**

Кроссовый бег, прыжок в длину с места. Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

#### **Модуль «Спортивные игры».**

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши). Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики, технических действий спортивных игр.

#### **Модуль Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.**

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.

## **9 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

## *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

### Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

### Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину с места. Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

### Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

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

### Модуль Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **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**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные 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 обучающимися, 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные 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 относятся 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 **в 5 классе** обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с места;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

К концу обучения **в 6 классе** 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 Олимпийских 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 физкультминуток 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 обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

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 мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 7 классе** обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 8 классе** обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ****5 – 9 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Всего	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	<b>3</b>		<b>3</b>	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		<b>3</b>		<b>3</b>	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	<b>6</b>		<b>6</b>	www.edu.ru www.school.edu.ru
1.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	<b>12</b>		<b>12</b>	www.edu.ru www.school.edu.ru
1.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	<b>12</b>		<b>12</b>	www.edu.ru www.school.edu.ru
1.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	<b>12</b>		<b>12</b>	www.edu.ru www.school.edu.ru
1.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	<b>8</b>		<b>8</b>	www.edu.ru www.school.edu.ru
1.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	<b>15</b>		<b>15</b>	www.gto.ru
Итого по разделу		<b>65</b>		<b>65</b>	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>		<b>68</b>	

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем	Виды и формы контроля	Дата проведения	Корректировка
<b>Раздел. Знания о физической культуре 1ч</b>				
1	Физическая культура в основной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни человека.	Практическая работа		
<b>Раздел Легкая атлетика 5ч</b>				
2	Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением	Практическая работа		
3	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	Практическая работа		
4	Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	Практическая работа		
5	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	Практическая работа		
6	Беговые упражнения. Зачет прыжок в длину с места.	Практическая работа		
<b>Раздел Спортивные игры Футбол 3ч</b>				
7	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	Практическая работа		
8	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	Практическая работа		
9	Ведение футбольного мяча «по прямой»	Практическая работа		
<b>Раздел Спортивные игры Баскетбол 5ч</b>				
10	Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Техника ловли мяча	Практическая работа		
11	Техника ловли мяча	Практическая работа		
12	Техника передачи мяча	Практическая работа		
13	Техника передачи мяча	Практическая работа		
14	Ведение мяча стоя на месте	Практическая работа		
<b>Раздел Знания о физической культуре 1ч</b>				
15	Олимпийские игры древности. Режим дня.	Практическая работа		
<b>Раздел Гимнастика 6ч</b>				
16	Упражнения на развитие координации	Практическая работа		
17	Упражнения на формирование телосложения	Практическая работа		
18	Упражнения на развитие гибкости	Практическая работа		
19	Кувырок вперед и назад в группировке	Практическая работа		
20	Кувырок вперед ноги «скрестно»	Практическая работа		

21	Кувырок назад из стойки на лопатках	Практическая работа		
<b>Раздел Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО 6ч</b>				
22	Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	Практическая работа		
23	Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	Практическая работа		
24	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	Практическая работа		
25	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	Практическая работа		
26	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	Практическая работа		
27	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	Практическая работа		
<b>Раздел Знание о физической культуре 1ч</b>				
28	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.	Практическая работа		
<b>Раздел Спортивные игры Волейбол 12ч</b>				
29	Правила техники безопасности на уроках. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху	Практическая работа		
30	Приём и передача мяча снизу	Практическая работа		
31	Приём и передача мяча снизу	Практическая работа		
32	Приём и передача мяча сверху	Практическая работа		
33	Приём и передача мяча сверху	Практическая работа		
34	Прямая нижняя подача мяча	Практическая работа		
35	Прямая нижняя подача мяча	Практическая работа		
36	Прямая нижняя подача мяча	Практическая работа		
37	Технические действия с мячом	Практическая работа		
38	Технические действия с мячом	Практическая работа		
39	Технические действия с мячом	Практическая работа		
40	Технические действия с мячом	Практическая работа		
<b>Раздел Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО 9 ч</b>				
41	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	Практическая работа		
42	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	Практическая работа		
43	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	Практическая работа		
44	Поднимание туловища из положения	Практическая работа		

	лежа на спине.	работа		
45	Челночный бег 3*10м. Эстафеты	Практическая работа		
46	Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	Практическая работа		
47	Бег на 30м. Эстафеты	Практическая работа		
48	Бег на 1000м. Эстафеты	Практическая работа		
49	Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	Практическая работа		
<b>Раздел Спортивные игры Баскетбол 7ч</b>				
50	Техника передачи мяча от груди двумя руками	Практическая работа		
51	Ведение мяча стоя на месте	Практическая работа		
52	Ведение мяча в движении	Практическая работа		
53	Ведение мяча в движении	Практическая работа		
54	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	Практическая работа		
55	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	Практическая работа		
56	Технические действия с мячом	Практическая работа		
<b>Раздел Спортивные игры Футбол 5ч</b>				
57	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	Практическая работа		
58	Ведение футбольного мяча «по прямой»	Практическая работа		
59	Ведение футбольного мяча «по кругу»	Практическая работа		
60	Ведение футбольного мяча «змейкой»	Практическая работа		
61	Удар по мячу внутренней стороной стопы	Практическая работа		
<b>Раздел Легкая атлетика 7ч</b>				
62	Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением	Практическая работа		
63	Бег на короткие дистанции. Бег 30 м на время	Практическая работа		
64	Бег на короткие дистанции. Бег 60м на время	Практическая работа		
65	Метание малого мяча в неподвижную мишень	Практическая работа		
66	Метание малого мяча на дальность	Практическая работа		
67	Бег на средние дистанции 1000м	Практическая работа		
68	Бег на средние дистанции 1500м	Практическая работа		

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем	Виды и формы контроля	Дата проведения	Корректировка
<b>Раздел. Знания о физической культуре 1ч</b>				
1	Возрождение Олимпийских игр Символика и ритуалы Олимпийских игр Правила техники безопасности	Практическая работа		
<b>Раздел Легкая атлетика 5ч</b>				
2	Беговые упражнения. Высокий старт с последующим ускорением	Практическая работа		
3	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	Практическая работа		
4	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Зачет. Бег 30 м.	Практическая работа		
5	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Зачет. Бег 60 м.	Практическая работа		
6	Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	Практическая работа		
<b>Раздел Спортивные игры Футбол 3ч</b>				
7	Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе	Практическая работа		
8	Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе	Практическая работа		
9	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	Практическая работа		
<b>Раздел Спортивные игры Баскетбол 5ч</b>				
10	Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Передвижение в стойке баскетболиста.	Практическая работа		
11	Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	Практическая работа		
12	Остановка двумя шагами и прыжком	Практическая работа		
13	Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе	Практическая работа		
14	Упражнения в ведении мяча	Практическая работа		
<b>Раздел Знания о физической культуре 1ч</b>				
15	Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.	Практическая работа		
<b>Раздел Гимнастика 6ч</b>				
16	Упражнения на формирование телосложения	Практическая работа		
17	Упражнения на развитие гибкости	Практическая работа		
18	Упражнения для профилактики	Практическая		



	нарушения осанки	работа		
19	Акробатические упражнения кувырок вперед, назад стойка на лопатках	Практическая работа		
20	Акробатическая комбинация	Практическая работа		
21	Акробатическая комбинация	Практическая работа		
<b>Раздел Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО 6ч</b>				
22	Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	Практическая работа		
23	Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	Практическая работа		
24	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	Практическая работа		
25	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	Практическая работа		
26	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	Практическая работа		
27	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	Практическая работа		
<b>Раздел Знание о физической культуре 1ч</b>				
28	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	Практическая работа		
<b>Раздел Спортивные игры Волейбол 12ч</b>				
29	Правила техники безопасности на уроках. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	Практическая работа		
30	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	Практическая работа		
31	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	Практическая работа		
32	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	Практическая работа		
33	Передачи мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	Практическая работа		
34	Передачи мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	Практическая работа		
35	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	Практическая работа		
36	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	Практическая работа		
37	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	Практическая работа		
38	Игровая деятельность с	Практическая		

	использованием приёма мяча снизу и сверху	работа		
39	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	Практическая работа		
40	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	Практическая работа		
<b>Раздел Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО 9ч</b>				
41	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	Практическая работа		
42	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	Практическая работа		
43	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	Практическая работа		
44	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	Практическая работа		
45	Челночный бег 3*10м.	Практическая работа		
46	Метание мяча весом 150г.	Практическая работа		
47	Бег на короткие дистанции 30 и 60м.	Практическая работа		
48	Бег на средние дистанции 1500м	Практическая работа		
49	Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	Практическая работа		
<b>Раздел Спортивные игры Баскетбол 7ч</b>				
50	Техника передач мяча	Практическая работа		
51	Ведение мяча стоя на месте	Практическая работа		
52	Ведение мяча по прямой, змейкой с обводкой	Практическая работа		
53	Ведение мяча в движении	Практическая работа		
54	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	Практическая работа		
55	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	Практическая работа		
56	Технические действия с мячом	Практическая работа		
<b>Раздел Спортивные игры Футбол 5ч</b>				
57	Удар по катящемуся мячу с разбега	Практическая работа		
58	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	Практическая работа		
59	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	Практическая работа		
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	Практическая работа		
61	Игровая деятельность с	Практическая		

	использованием технических приёмов обводки	работа		
<b>Раздел Легкая атлетика 7ч</b>				
62	Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением	Практическая работа		
63	Бег на короткие дистанции. Бег 30 м на время	Практическая работа		
64	Бег на короткие дистанции. Бег 60м на время	Практическая работа		
65	Метание малого мяча в неподвижную мишень	Практическая работа		
66	Метание малого мяча на дальность	Практическая работа		
67	Бег на средние дистанции 1000 м	Практическая работа		
68	Бег на средние дистанции 2000 м	Практическая работа		

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Виды и формы контроля	Дата проведения	Корректировка
<b>Раздел. Знания о физической культуре 1ч</b>				
1	Истоки развития олимпизма в России. Олимпийское движение в СССР и современной России	Практическая работа		
<b>Раздел Легкая атлетика 5ч</b>				
2	Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением	Практическая работа		
3	Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Бег 30м	Практическая работа		
4	Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Бег 60м. Эстафетный бег	Практическая работа		
5	Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Эстафетный бег	Практическая работа		
6	Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места.	Практическая работа		
<b>Раздел Спортивные игры Футбол 3ч</b>				
7	Средние и длинные передачи мяча по прямой	Практическая работа		
8	Средние и длинные передачи мяча по прямой	Практическая работа		
9	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	Практическая работа		
<b>Раздел Спортивные игры Баскетбол 5ч</b>				
10	Передача мяча после отскока от пола	Практическая работа		
11	Ловля мяча после отскока от пола	Практическая работа		
12	Броски мяча от груди двумя руками после ведения	Практическая работа		
13	Броски мяча от груди двумя руками после ведения	Практическая работа		
14	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	Практическая работа		
<b>Раздел Знания о физической культуре 1ч</b>				
15	Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	Практическая работа		
<b>Раздел Гимнастика 6ч</b>				
16	Упражнения для коррекции телосложения	Практическая работа		
17	Упражнения для профилактики нарушения осанки	Практическая работа		
18	Упражнения для профилактики	Практическая		

	нарушения осанки	работа		
19	Акробатическое упражнение стойка на голове и руках	Практическая работа		
20	Акробатическое упражнение стойка на голове и руках	Практическая работа		
21	Акробатическая комбинация	Практическая работа		
<b>Раздел Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО 6 ч</b>				
22	Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	Практическая работа		
23	Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	Практическая работа		
24	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	Практическая работа		
25	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	Практическая работа		
26	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	Практическая работа		
27	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	Практическая работа		
<b>Раздел Знание о физической культуре 1ч</b>				
28	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	Практическая работа		
<b>Раздел Спортивные игры Волейбол 12ч</b>				
29	Повторение техники приема и передач мяча	Практическая работа		
30	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	Практическая работа		
31	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	Практическая работа		
32	Передача мяча через сетку двумя руками снизу	Практическая работа		
33	Передача мяча через сетку двумя руками снизу	Практическая работа		
34	Верхняя прямая подача мяча	Практическая работа		
35	Верхняя прямая подача мяча	Практическая работа		
36	Верхняя прямая подача мяча	Практическая работа		
37	Передача мяча сверху двумя руками за голову	Практическая работа		
38	Передача мяча сверху двумя руками за голову	Практическая работа		
39	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	Практическая работа		

40	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	Практическая работа		
<b>Раздел Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО 9ч</b>				
41	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	Практическая работа		
42	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	Практическая работа		
43	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	Практическая работа		
44	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	Практическая работа		
45	Челночный бег 3*10м.	Практическая работа		
46	Метание мяча весом 150г.	Практическая работа		
47	Бег на короткие дистанции 30 и 60м.	Практическая работа		
48	Бег на средние дистанции 1500м	Практическая работа		
49	Кросс на 3 км. Подводящие упражнения	Практическая работа		
<b>Раздел Спортивные игры Баскетбол 7ч</b>				
50	Повторение техники передач мяча в движении	Практическая работа		
51	Передачи мяча по кругу в парах в тройках	Практическая работа		
52	Ведение мяча в движении по прямой змейкой	Практическая работа		
53	Ведение мяча в движении по прямой змейкой	Практическая работа		
54	Броски мяча после ведения и двух шагов	Практическая работа		
55	Броски мяча после ведения и двух шагов	Практическая работа		
56	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	Практическая работа		
<b>Раздел Спортивные игры Футбол 5ч</b>				
57	Средние и длинные передачи мяча по прямой	Практическая работа		
58	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	Практическая работа		
59	Тактические действия при выполнении углового удара	Практическая работа		
60	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	Практическая работа		
61	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	Практическая работа		
<b>Раздел Легкая атлетика 7ч</b>				
62	Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением	Практическая работа		

63	Бег на короткие дистанции. Бег 30 м на время	Практическая работа		
64	Бег на короткие дистанции. Бег 60м на время	Практическая работа		
65	Повторение техники метания мяча на дальность с разбега	Практическая работа		
66	Зачет метание мяча на дальность с разбега	Практическая работа		
67	Бег на средние дистанции 1500м	Практическая работа		
68	Бег на средние дистанции 2000м	Практическая работа		

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8А КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем	Виды и формы контроля	Дата проведения	Корректировка
<b>Раздел. Знания о физической культуре 1ч</b>				
1	Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие	Практическая работа	04.09	
<b>Раздел Легкая атлетика 5ч</b>				
2	Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Низкий старт с последующим ускорением	Практическая работа	05.09	
3	Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет бег 30 м.	Практическая работа	11.09	
4	Беговые упражнения Бег на короткие дистанции. Зачет бег 60м.	Практическая работа	12.09	
5	Беговые и прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	Практическая работа	18.09	
6	Беговые и прыжковые упражнения. Зачет прыжок в длину с места.	Практическая работа	19.09	
<b>Раздел Спортивные игры Футбол 3ч</b>				
7	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	Практическая работа	25.09	
8	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	Практическая работа	26.09	
9	Игровая деятельность по правилам классического футбола	Практическая работа	02.10	
<b>Раздел Спортивные игры Баскетбол 5ч</b>				
10	Повороты с мячом на месте	Практическая работа	03.10	
11	Повороты с мячом на месте	Практическая работа	09.10	
12	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	Практическая работа	10.10	
13	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	Практическая работа	16.10	
14	Игровая деятельность по правилам баскетбола	Практическая работа	17.10	
<b>Раздел Знания о физической культуре 1ч</b>				
15	Адаптивная и лечебная физическая культура. Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения.	Практическая работа	23.10	
<b>Раздел Гимнастика 6ч</b>				
16	Упражнения для профилактики утомления	Практическая работа	24.10	
17	Упражнения на развитие гибкости	Практическая работа	07.11	
18	Дыхательная и зрительная гимнастика	Практическая работа	13.11	
19	Акробатические упражнения мост из положения лежа на спине	Практическая работа	14.11	
20	Акробатические комбинации	Практическая работа	20.11	
21	Акробатические комбинации	Практическая работа	21.11	



		работа		
<b>Раздел Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО 6 ч</b>				
22	Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	Практическая работа	27.11	
23	Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	Практическая работа	28.11	
24	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	Практическая работа	04.12	
25	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	Практическая работа	05.12	
26	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	Практическая работа	11.12	
27	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	Практическая работа	12.12	
<b>Раздел Знание о физической культуре 1ч</b>				
28	Составление планов для самостоятельных занятий. Способы учёта индивидуальных особенностей	Практическая работа	18.12	
<b>Раздел Спортивные игры Волейбол 12ч</b>				
29	Обучение техники прямого нападающего удара	Практическая работа	19.12	
30	Совершенствование техники прямого нападающего удара	Практическая работа	25.12	
31	Зачет по технике прямого нападающего удара	Практическая работа	26.12	
32	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	Практическая работа	08.01	
33	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	Практическая работа	09.01	
34	Тактические действия в защите	Практическая работа	15.01	
35	Тактические действия в защите	Практическая работа	16.01	
36	Тактические действия в нападении	Практическая работа	22.01	
37	Тактические действия в нападении	Практическая работа	23.01	
38	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	Практическая работа	29.01	
39	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	Практическая работа	30.01	
40	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	Практическая работа	05.02	
<b>Раздел Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО 9ч</b>				
41	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	Практическая работа	06.02	
42	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	Практическая работа	12.02	
43	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	Практическая работа	13.02	
44	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	Практическая работа	19.02	
45	Челночный бег 3*10м.	Практическая работа	20.02	

		работа		
46	Метание мяча весом 150г.	Практическая работа	26.02	
47	Бег на короткие дистанции 30 и 60м	Практическая работа	27.02	
48	Бег на средние дистанции 1500м	Практическая работа	04.03	
49	Кросс на 2 и 3км. Подводящие упражнения	Практическая работа	05.03	
<b>Раздел Спортивные игры Баскетбол 7ч</b>				
50	Передача мяча одной рукой снизу	Практическая работа	11.03	
51	Передача мяча одной рукой снизу	Практическая работа	12.03	
52	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	Практическая работа	18.03	
53	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	Практическая работа	19.03	
54	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	Практическая работа	01.04	
55	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	Практическая работа	02.04	
56	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	Практическая работа	08.04	
<b>Раздел Спортивные игры Футбол 5ч</b>				
57	Остановка мяча внутренней стороной стопы	Практическая работа	09.04	
58	Остановка мяча внутренней стороной стопы	Практическая работа	15.04	
59	Правила игры в мини-футбол	Практическая работа	16.04	
60	Игровая деятельность по правилам классического футбола	Практическая работа	22.04	
61	Игровая деятельность по правилам классического футбола	Практическая работа	23.04	
<b>Раздел Легкая атлетика 10ч</b>				
62	Беговые упражнения. Низкий старт с последующим ускорением	Практическая работа	29.04	
63	Бег на короткие дистанции. Бег 30 м на время	Практическая работа	30.04	
64	Бег на короткие дистанции. Бег 60м на время	Практическая работа	06.05	
65	Развитие ловкости координации движения	Практическая работа	07.05	
66	Повторение техники метания мяча на дальность	Практическая работа	13.05	
67	Зачет метание малого мяча на дальность	Практическая работа	14.05	
68	Развитие выносливости бег на средние дистанции	Практическая работа	20.05	
69	Бег на средние дистанции 1500м	Практическая работа	21.05	
70	Бег на средние дистанции 2000м	Практическая работа	27.05	
71	Преодоление полосы препятствий	Практическая работа	28.05	

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Виды и формы контроля	Дата проведения	Корректировка
<b>Раздел. Знания о физической культуре 1ч</b>				
1	Здоровье и здоровый образ жизни. Туристские походы как форма активного отдыха	Практическая работа		
<b>Раздел Легкая атлетика 5ч</b>				
2	Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Низкий старт с последующим ускорением	Практическая работа		
3	Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет бег 30 м.	Практическая работа		
4	Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет бег 60 м.	Практическая работа		
5	Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	Практическая работа		
6	Беговые и прыжковые упражнения. Зачет прыжок в длину с места.	Практическая работа		
<b>Раздел Спортивные игры Футбол 3ч</b>				
7	Передачи мяча в парах	Практическая работа		
8	Передачи мяча в квадрате	Практическая работа		
9	Игровая деятельность по правилам классического футбола	Практическая работа		
<b>Раздел Спортивные игры Баскетбол 5ч</b>				
10	Техника ведения мяча	Практическая работа		
11	Техника ведения мяча	Практическая работа		
12	Передачи мяча на месте и в движении	Практическая работа		
13	Передачи мяча на месте и в движении	Практическая работа		
14	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	Практическая работа		
<b>Раздел Знания о физической культуре 1ч</b>				
15	Профессионально-прикладная физическая культура. Восстановительный массаж	Практическая работа		
<b>Раздел Гимнастика 6ч</b>				
16	Упражнения на развитие гибкости	Практическая работа		
17	Длинный кувырок вперед с разбега	Практическая работа		

18	Длинный кувырок вперед с разбега	Практическая работа		
19	Кувырок назад в упор присев	Практическая работа		
20	Кувырок назад в упор присев	Практическая работа		
21	Акробатическая комбинация	Практическая работа		
<b>Раздел Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО 6ч</b>				
22	Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	Практическая работа		
23	Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	Практическая работа		
24	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	Практическая работа		
25	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	Практическая работа		
26	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	Практическая работа		
27	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	Практическая работа		
<b>Раздел Знание о физической культуре 1ч</b>				
28	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	Практическая работа		
<b>Раздел Спортивные игры Волейбол 12ч</b>				
29	Приёмы и передачи мяча на месте	Практическая работа		
30	Приёмы и передачи мяча на месте	Практическая работа		
31	Приёмы и передачи в движении	Практическая работа		
32	Приёмы и передачи в движении	Практическая работа		
33	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	Практическая работа		
34	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	Практическая работа		
35	Нападающий удар	Практическая работа		
36	Нападающий удар	Практическая работа		
37	Блокирование	Практическая работа		
38	Блокирование	Практическая работа		
39	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	Практическая работа		
40	Игровая деятельность с	Практическая		

	использованием разученных технических приёмов	работа		
<b>Раздел Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО 9ч</b>				
41	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	Практическая работа		
42	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	Практическая работа		
43	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	Практическая работа		
44	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	Практическая работа		
45	Челночный бег 3*10м.	Практическая работа		
46	Метание мяча весом 150г.	Практическая работа		
47	Бег на короткие дистанции 30 и 60м.	Практическая работа		
48	Бег на средние дистанции 2000м	Практическая работа		
49	Кросс на 2 и 3 км. Подводящие упражнения	Практическая работа		
<b>Раздел Спортивные игры Баскетбол 7ч</b>				
50	Приемы и броски мяча на месте	Практическая работа		
51	Приемы и броски мяча на месте	Практическая работа		
52	Приемы и броски мяча в прыжке	Практическая работа		
53	Приемы и броски мяча после ведения	Практическая работа		
54	Приемы и броски мяча после ведения	Практическая работа		
55	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	Практическая работа		
56	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	Практическая работа		
<b>Раздел Спортивные игры Футбол 5ч</b>				
57	Остановки и удары по мячу с места	Практическая работа		
58	Остановки и удары по мячу с места	Практическая работа		
59	Остановки и удары по мячу в движении	Практическая работа		
60	Остановки и удары по мячу в движении	Практическая работа		
61	Игровая деятельность по правилам классического футбола	Практическая работа		
<b>Раздел Легкая атлетика 7ч</b>				
62	Беговые упражнения. Низкий старт с последующим ускорением	Практическая работа		
63	Бег на короткие дистанции. Бег 30 м на время	Практическая работа		
64	Бег на короткие дистанции. Бег	Практическая работа		

	60м на время	работа		
65	Преодоление полосы препятствий	Практическая работа		
66	Метание малого мяча на дальность	Практическая работа		
67	Бег на длинные дистанции 2000м	Практическая работа		
68	Бег на длинные дистанции 3000м	Практическая работа		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Учебник Физическая культура 5 класс А.П. Матвеев

Учебник Физическая культура 6-7 класс А.П. Матвеев

Учебник Физическая культура 8-9 класс А.П. Матвеев

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Примерная рабочая программа по физической культуре 5-9 класс А.П. Матвеева издательство просвещение

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

[www.edu.ru](http://www.edu.ru)

[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)

[www.gto.ru](http://www.gto.ru)