

Негосударственная общеобразовательная автономная
некоммерческая организация
«ПАВЛОВСКАЯ ГИМНАЗИЯ»

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 180 – АДМ
от «28» августа 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

для 5-9 классов

учителей Хабарова Д.В., Павлухина С.А., Дьяченко П.С., Лагуткиной С.В.

2025 г.

Пояснительная записка

Программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы ФГОС ООО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

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), операциональным (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.

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, лыжная подготовка, 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 ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

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, - 323 часов:

в 5 классе - 68 часов (2 часа в неделю),

в 6 классе - 68 часов (2 часа в неделю),

в 7 классе - 68 часов (2 часа в неделю),

в 8 классе - 68 часов (2 часа в неделю),

в 9 классе - 51 час (1,5 часа в неделю).

В программе по физической культуре учитываются личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в ФГОС ООО.

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.

Способы самостоятельной деятельности.

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). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). 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. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Лыжная подготовка».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

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.

Плавание. Координационные упражнения на суше. Освоение техники плавания (кроль на груди, спине, брасс). Старты. Повороты. Ныряние.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.

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.

Способы самостоятельной деятельности.

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 физкультпауз, 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).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика»

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Лыжная подготовка».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

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.

Модуль «Плавание».

Координационные упражнения на суше. Освоение техники плавания (кроль на груди, спине, брасс). Старты. Повороты. Ныряние. Игры на воде.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.

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.

Способы самостоятельной деятельности.

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.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебный модуль. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

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).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

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, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Лыжная подготовка».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

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.

Модуль «Плавание».

Координационные упражнения на суше. Освоение техники плавания (кроль на груди, спине, брасс). Старты. Повороты. Ныряние.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.

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.

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий коррекционной гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий коррекционной гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

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).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

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 «Лыжная подготовка».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Плавание».

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплавание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

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.

Модуль «Плавание».

Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.

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.

Способы самостоятельной деятельности.

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). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). 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 способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Лыжная подготовка».

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Плавание».

Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спортивные игры».

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

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.

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 относиться 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;
- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- 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 разбега способом «согнув ноги»;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);
- 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 лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);
- 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);

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 лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- 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;
- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);
- 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 гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девочки);
- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление

естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
- выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
- 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 гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (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;
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять повороты кувырком, маятником;
- выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;
- 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

№ п/п	Раздел	Количество часов				
		5 кл	6 кл	7 кл	8 кл	9 кл
Раздел.1 Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	4	4	3	4	1
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	2	2	2	1
Физическое совершенствование						
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность						
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	2	2	2	1
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность						
2.1	Лёгкая атлетика	17	14	16	12	7
2.2	Гимнастика с элементами акробатики	12	12	14	12	10
2.3	Лыжная подготовка	12	12	9	8	8
2.4	Спортивные игры	10	10	10	16	12
2.5	Плавание	7	8	9	8	8
2.6	Спорт (нормативы ГТО)	2	4	3	4	3
Итого:		68	68	68	68	51

Поурочное планирование

5 класс

№	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Форма контроля
Раздел 1. Легкая атлетика (19 ч), знания о физической культуре (4 ч)			
1	Т/б. Физическая культура в основной школе	1	
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1	
3	Эстафеты с мячом. Пр. в длину с места. Бег 30 метров	1	
4	ОРУ. Высокий старт от 10 до 15 метров. Прыжок с разбега в длину. Н/ст., в/ст. Эстафеты	1	
5	ОРУ. Высокий старт от 10 до 15 метров. Прыжок с разбега в длину. Н/ст., в/ст. Эстафеты	1	Учет
6	Ору. Спец. бег, и прыжки. упр. Кросс 300 м. Прыжок в длину с разбега	1	
7	ОРУ. Спец. бег, и прыжки. упр. Бег 2х60 м. Метание т/м в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 метров	1	
8	Метание теннисных мячей в паре. Скоростной бег до 40 м. Игры с б/б и ф/б м. Подтягивание	1	
9	ОРУ. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Метание т/м. в паре	1	
10	ОРУ в движении. Повторный бег в чередовании с ходьбой от 10 до 12 минут. Игры. Многоскоки	1	
11	ОРУ. Пр. в дл. с места. Метание мяча с разбега в коридор. Игры с мячом. Бег 60 м	1	
12	ОРУ. Метание т/м на дальность с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Кросс до 4 мин. Лазание по рукоходу	1	
13	Полоса препятствий. Кросс 500 м. на время. Подтягивание	1	Учет
14	Кросс 1000 м. Игры. Подведение итогов. Напомнить учащимся о форме для занятий в зале	1	
15	Кросс 500 м. Эстафеты с б/б мячом, обручем. Прыжки в длину с места	1	
16	Бегать с макс. скоростью отрезок 30-50м	1	
17	Челночный бег 3х10	1	
18	Бег с макс. скоростью 300 м. Развитие силы	1	Учет
19	Бег с макс. скоростью 400 м. Развитие силы	1	Учет
20	Олимпийские игры древности	1	
21	Режим дня	1	
Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики (12 ч), способы самостоятельной деятельности (2 ч)			
22	Тех. Безопасности и страховки. Теоретические сведения. ОРУ на развитие гибкости "Ласточка", "Мост", "Качалочка"	1	
23	ОРУ в движении и на месте. Разучивание кувырка вперед. Упр. в висе на гимнастической стенке: вис согнувшись и прогнувшись (м), смешанные висы (д)	1	
24	ОРУ в парах на сопротивление. Лазание по канату. Упр. в висе лежа и стоя. Эстафеты	1	Учет

25	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Лазание по наклонной скамейке. Пр. через препятствие. Акробатика. Упр. на пресс	1	
26	Лазание по накл. Скамейке. Равновесие на полу, на гимн. Скамейке. Кувырок вперед, ст. на лопатках	1	
27	Перестроения. ОРУ в движении Упр. с гимнастическими скакалками Подтягивание в висе. Акробатика	1	
28	Танцевальные шаги и прыжки. Равновесие на гимн. Скамейке с препятствием. Пр. через скакалку. Эстафеты. Упр. на пресс	1	
29	Упр. в висе на гимнастической стенке: вис согнувшись и прогнувшись (м), смешанные висы (д). Полоса препятствий из 4 предметов. Упр. на бревне и брусьях	1	Учет
30	ОРУ в колоннах. Лазание по канату. Прыжки через скакалку. Упражнения на бревне и брусьях	1	
31	Равновесие. Бревно. Подтягивание. Упр. на гибкость Акробатическая связка (3-4 элем.)	1	
32	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80- 100 см). Акробатика	1	
33	Висы и упоры на гимнастической стенке. Упр. со скакалкой. Упр. на перекладине. Лазание по канату	1	Учет
34	Наблюдение за физическим развитием, оценка состояния организма	1	
35	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	
Раздел 3. Лыжная подготовка (12 ч), Спорт (1 ч), баскетбол (5 ч)			
36	Обучение технике безопасности на уроках лыжной подготовки	1	
37	Обучение движению «скользящим шагом»	1	
38	Техника поворотов «на месте» на лыжах	1	
39	Обучение технике перехода с ступающего шага на скользящий шаг	1	
40	Техника поворотов переступанием	1	
41	Обучение технике попеременный 2-х шажного хода	1	
42	Подъем «полуклещкой»	1	
43	Обучение технике одновременного бесшажного хода	1	
44	Обучение технике преодоления препятствий на лыжах	1	
45	Обучение технике поворотов в движении	1	
46	Подъем «скользящим шагом»	1	Учет
47	Торможение «плугом»	1	
47	Зимний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени)	1	Учет
Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол (5 ч), баскетбол (5 ч)			
49	Баскетбол. Техника ловли и передачи мяча на месте	1	
50	Ведение мяча стоя на месте	1	
51	Ведение мяча в движении	1	
52	Бросок баскетбольного мяча в корзину	1	
53	Технические действия с мячом	1	
54	ТБ. Обучение основным приемам игры в волейбол	1	
55	Обучение технике нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 метров от сетки	1	

56	Обучение технике прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером	1	
57	Освоение тактики позиционного нападения без изменения позиций игроков	1	
58	Учебная игра	1	
Раздел 5. Плавание (7 ч), физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч)			
59	ТБ. Техника плавания кроль на груди.	1	
60	Упражнения утренней зарядки	1	
61	Упражнения на развитие физических качеств и формирования гармоничного телосложения	1	
62	Совершенствование движений рук, ног при плавании кролем. 25-50 м. Старты, повороты	1	
63	Кроль на спине. Специальные упражнения	1	
64	Совершенствование движений рук, ног при плавании кролем на спине. 25-50 м. Старты, повороты	1	
65	Техники плавания брасс. Специальные упражнения. Совершенствования движений рук, ног. 25-50 м. Старты, повороты	1	
66	Плавание в полной координации. 25-50 м. Старты, повороты	1	
67	Плавание в полной координации. 25-50 м. Старты, повороты	2	
68	Летний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени)	1	Учет

6 класс

№ урока	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Форма контроля
Раздел 1. Легкая атлетика (14 ч), знания о физической культуре (4 ч), физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч)			
1	Возрождение Олимпийских игр	1	
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1	
3	Составление дневника физической культуры	1	
4	Физическая подготовка человека	1	
5	ТБ. Высокий старт 15-30 м, бег по дистанции 40-50 м	1	
6	Старт с опорой на одну руку. Бег 15-30 м, бег 40-50 м	1	
7	Старт с опорой на одну руку. Бег 15-30 м, бег 40-50 м. Прыжок в длину с короткого разбега способом “согнув ноги”	1	
8	Бег 60 м, специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	1	Учет
9	Бег по пресечённой местности. Метание мяча	1	
10	Метание мяча с места на дальность. Метание мяча с короткого разбега на дальность	1	
11	Низкий старт. Спринтерский бег. Прыжок в длину с короткого разбега	1	
12	Бег 1000 м	1	Учет
13	Спринтерский бег. Прыжок в длину с короткого разбега	1	
14	Бег по пересеченной местности	1	
15	Преодоление различных препятствий с опорой на руки	1	
16	Низкий старт. Спринтерский бег	1	
17	Бег до 10 мин. Метание мяча	1	

18	Равномерный бег 15 мин	1	
19	Упражнения для коррекции телосложения	1	
20	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	
Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики (12 ч), способы самостоятельной деятельности (2 ч)			
21	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. ОРУ без предметов на месте	1	
22	Вис согнувшись, прогнувшись, смешанные висы	1	
23	Подтягивание в висе на перекладине.	1	
24	ОРУ с обручем. Подтягивание в висе на перекладине	1	
25	Подтягивание в висе на перекладине на результат	1	
26	Строевые упражнения. Перестроения. Опорный прыжок	1	
27	Опорный прыжок	1	Учет
28	Строевой шаг. Развитие силовых способностей	1	
29	ОРУ. Развитие координационных способностей. Строевые упражнения	1	
30	ОРУ с предметами. Развитие силовых качеств и гибкости. Эстафеты	1	
31	Строевой шаг. Кувырок вперед и назад. Эстафеты	1	Учет
32	Кувырок вперед и назад на оценку. Развитие координационных способностей	1	
33	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	
34	Упражнения для коррекции телосложения	1	
Раздел 3. Лыжная подготовка (12 ч), спорт (2 ч)			
35	Инструктаж по ТБ. Одновременный двухшажный ход. Прохождение 1,5 км	1	
36	Одновременный двухшажный ход и бесшажный. Эстафеты	1	
37	Бесшажный ход. Подъем «елочкой»	1	
38	Подъем «елочкой». Прохождение 1,5 км	1	
39	Торможение и поворот упором. Эстафеты	1	
40	Торможение и поворот упором.	1	
41	Прохождение 2 км. Игра «Остановка рывком»	1	
42	Прохождение 2 км на результат. Игра «С горки на горку»	1	
43	Торможение «плугом». Одновременный двухшажный ход и бесшажный. Эстафеты	1	
44	Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2,5 км	1	
45	Подъем «полуелочкой». Сочетание лыжных ходов	1	
46	Подъем «полуелочкой». Эстафеты	1	
47	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км	1	Учет
48	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км и 2 км	1	Учет
Раздел 3. Волейбол (10 ч)			
49	Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижение игрока	1	
50	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, в парах и над собой	1	
51	Передача мяча сверху двумя руками, в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах и над собой	1	
52	Передача двумя руками сверху на месте. Прием мяча снизу двумя руками в парах и над собой. Эстафеты	1	

53	ТБ. Нижняя прямая подача 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1	Учет
54	Нижняя прямая подача 3-6 м. Перемещение в стойках	1	
55	Перемещение в стойках. Игра в мини-волейбол	1	
56	Прием мяча снизу, над собой и на сетку. Эстафеты	1	
57	Прием мяча снизу, над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол	1	
58	Прием мяча снизу, над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол	1	Учет
Раздел 5. Плавание (8 ч), спорт (ГТО) 2 ч			
59	ТБ. Техника плавания кроль на груди	1	
60	Совершенствование движений рук при плавании кролем. 25-50 м. Старты, повороты	1	
61	Совершенствование движений ног при плавании кролем. 25-50 м. Старты, повороты	1	
62	Кроль на спине. Специальные упражнения	1	Учет
63	Совершенствование движений рук при плавании кролем на спине. 25-50 м. Старты, повороты	1	
64	Совершенствование движений ног при плавании кролем на спине 25-50 м. Старты, повороты	1	
65	Техники плавания брасс. Специальные упражнения. Совершенствования движений рук. 25-50 м. Старты, повороты	1	
66	Техники плавания брасс. Специальные упражнения. Совершенствования движений ног. 25-50 м. Старты, повороты	1	
67	Сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний	1	
68	Сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний	1	Учет

7 класс

№ урока	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Форма контроля
Раздел 1. Легкая атлетика (16 ч), знания о физической культуре (3 ч), способы самостоятельной деятельности (2 ч)			
1	Истоки развития олимпизма в России	1	
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1	
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1	
4	Легкая атлетика. Техника безопасности. Спринтерский бег. Бег 30-60 м	1	Учет
5	Низкий старт. Бег 60 м. Эстафеты	1	
6	Развитие скоростных качеств. Челночный бег 3*10м	1	
7	Бег 60 м. Эстафеты	1	
8	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. ОРУ	1	
9	Развитие скоростно-силовых качеств	1	
10	Развитие выносливости. Бег 1500 м	1	
11	Бег 15 мин.	1	
12	Развитие выносливости. Бег 15 мин.	1	Учет
13	Метание мяча (150 г). ОРУ	1	
14	Бросок набивного мяча. (2 кг). ОРУ	1	
15	Развитие выносливости. Бег 1500 м.	1	
16	Бег 2000 м. Лапта	1	

17	Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий	1	
18	Бег 20 мин. Лапта. ОРУ	1	
19	Бег 2 км. Спортивные игры	1	
20	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1	
21	Тактическая подготовка	1	
Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики (14 ч)			
22	ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения	1	
23-25	Строевые упражнения. Развитие силовых способностей	3	
26-27	ОРУ. Выполнение комбинации на гимнастической скамейке	2	Учет
28	Строевые упражнения. ОРУ. Подтягивание в висе	1	
29-31	ОРУ. Опорный прыжок	3	
32	Опорный прыжок	1	Учет
33	Кувырок вперед, назад. Лазание по канату в два приема	1	
34	Кувырок вперед, назад. «Мост из положения стоя». Лазание по канату в два приема»	1	
35	Кувырок вперед, назад. «Мост из положения стоя». Лазание по канату в два приема»	1	Учет
Раздел 3. Лыжная подготовка (9 ч), физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч)			
36	Инструктаж по ТБ. Одновременный одношажный ход	1	
37	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом	1	
38	Одновременный одношажный ход	1	Учет
39	Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км	1	
40	Подъем в гору скользящим шагом. Попеременный двухшажный ход	1	Учет
41	Игры «Гонки с преследованием». Попеременный двухшажный ход	1	
42	Поворот на месте махом	1	Учет
43	Преодоление бугров и впадин при спуске. Дистанция 4 км	1	Учет
44	Игры «Гонки с преследованием»	1	
45	ГТО: бег на лыжах 2 км	1	
46	Упражнения для коррекции телосложения	1	
47	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	
Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол (5 ч), баскетбол (5ч)			
48	Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола		
49	Два шага бросок		
50	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения		
51	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов		
52	Учебная игра	1	Учет
53	Волейбол ТБ. Стойки и передвижения игрока	1	
54	Передачи и прием мяча	1	
55	Нижняя прямая подача	1	
56	Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам	1	
57	Игра по упрощенным правилам	1	
Раздел 5. Плавание (9 ч), спорт (ГТО) 2ч			
58	ТБ. Техника плавания кроль на груди	1	
59	Совершенствование движений рук и ног при плавании кролем 25-50 м. Старты, повороты	1	

60	Кроль на груди 25-50 м. Плавание в полной координации. Старты, повороты	1	
61	Кроль на спине. Специальные упражнения	1	
62	Совершенствование движений рук и ног при плавании кролем на спине 25-50 м. Старты, повороты	1	
63	Кроль на спине 25-50 м. Плавание в полной координации. Старты, повороты	1	
64	Техники плавания брасс. Специальные упражнения. Совершенствования движений рук. 25-50 м. Старты, повороты	1	
65	Техники плавания брасс. Специальные упражнения. Совершенствования движений ног 25-50 м. Старты, повороты	1	
66	Плавание в полной координации. 25-50 м. Старты, повороты	1	Учет
67-68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний)	2	

8 класс

№ урока	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Форма контроля
Раздел 1. Легкая атлетика (7 ч), знания о физической культуре (3 ч)			
1	Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ	1	
2	Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1	
3	Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	1	
4	Бег на результат 60м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1	Учет
5	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ	1	
6	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метание мяча с разбега	1	Учет
7	Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин). ОРУ.	1	Учет
8	Физическая культура в современном обществе	1	
9	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	
10	Адаптивная и лечебная физическая культура	1	
11	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1	
Раздел 2. Спортивные игры (8 ч), способы самостоятельной деятельности (2 ч)			
12	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1	
13	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1	

14	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1	Учет
15-18	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	4	
19	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1	
20	Составление планов для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей	1	
21	Упражнения для профилактики утомления	1	
Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики (12 ч)			
22	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений.	1	
23	Строевые упражнения. ОРУ в движении.	1	Учет
24	Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	
25	Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой	1	
26	Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см) (мальчики). Прыжок боком с поворотом на 90 ° (конь в ширину, высота 110 см.) (девочки)	1	
27	Развитие силовых способностей	1	Учет
28	Подтягивание в висе	1	
29	Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки).	1	
30	Строевые упражнения. ОРУ с мячами. Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см) (мальчики).	1	
31	Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	1	Учет
32	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	1	
33	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	1	
Раздел 4. Лыжная подготовка (10 ч)			
34	Инструктаж по ТБ. Одновременный одношажный ход	1	
35	Одновременный двухшажный ход. Торможение и повороты "плугом"	1	
36	Попеременный двухшажный ход. Торможение и повороты "плугом"	1	
37	Торможение и повороты "плугом", Прохождение дистанции 4,5 км Одновременный одношажный ход	1	
38	Одновременный одношажный ход	1	
39	Торможение и повороты «упором». Игры: «Гонки с выбыванием» Прохождение дистанции 4,5 км	1	Учет
40	Торможение и повороты «плугом» и «упором»	1	

41	Игры: "Биатлон". Прохождение дистанции 4,5 км. Коньковый ход	1	
42	ГТО: бег на лыжах 2 км	1	Учет
43	ГТО: бег на лыжах 3 км	1	Учет
Раздел 5. Спортивные игры (8 ч), физкультурно-оздоровительная деятельность (2ч)			
44-46	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	3	
47	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам	1	
48	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	1	Учет
49-51	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	3	
52	Дыхательная гимнастика	1	
53	Гимнастика для глаз	1	
Раздел 6. Легкая атлетика (5 ч)			
54	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Техника безопасности	1	
55	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	1	
56	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов	1	
57	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	1	Учет
58	Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов	1	
Раздел 7. Плавание (8 ч)			
59	Техника безопасности на уроках плавания. Упражнения на суше. Дыхательные упражнения в воде, специальные упражнения для изучения кроля на груди	1	
60	Специальные упражнения для изучения техники плавания кролем на груди. Упражнения по совершенствованию техники движений рук. 25-50 м х 2-6 раз. Старты. Повороты	1	
61	Кроль на груди, Упражнения по совершенствованию техники движений ног. Повторное проплывание отрезков. 25-50 м х 2-6 раз. Старты. Повороты	1	Учет

62	Упражнения на суше и в воде. Специальные упражнения для изучения техники плавания кролем на спине	1	
63	Специальные упражнения для изучения техники плавания кролем на спине. Упражнения по совершенствованию техники движений рук	1	
64	Кроль на спине, Упражнения по совершенствованию техники движений ног, повторное проплывание отрезков. 25-50 м х 2-6 раз	1	
65	Кроль на спине, повторное проплывание отрезков. 25-50 м х 2-6 раз. Старты. Повороты. Плавание в полной координации	1	Учет
66	Упражнения на суше и в воде. Специальные упражнения для изучения техники плавания брасс	1	
67	Сдача норм ГТО	1	
68	Сдача норм ГТО	1	

9 класс

№ урока	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Форма контроля
Раздел 1. Легкая атлетика (7ч), знания о физической культуре (1ч)			
1	Туристские походы как форма активного отдыха	1	
2	Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Инструктаж по ТБ	1	Учет
3	Низкий старт до 60 м. Финиширование.	1	
4	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с разбега. ОРУ	1	Учет
5	Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения	1	
6	Бег 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ	1	
7	Бег на результат 3000 м. (юноши) и 2000 м.(девушки). Развитие выносливости	1	
8	Специальные беговые упражнения. Спортивные игры	1	Учет
Раздел 2. Спортивные игры (12 ч), способы самостоятельной деятельности (1 ч)			
9	Нападающий удар при встречных передачах. Развитие координационных способностей	1	
10	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах.	1	
11	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сет кой. Учебная игра	1	
12	Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	1	
13	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Развитие координационных способностей	1	
14	Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	1	
15	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра	1	
16	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра	1	
17	Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	1	

18	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Развитие координационных способностей	1	
19	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1	
20	Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Учебная игра.	1	Учет
21	Измерение функциональных резервов организма	1	
Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики (10 ч), физкультурно-оздоровительная деятельность (1 ч)			
22	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	1	
23	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	1	
24	Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1	
25	ОРУ с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема.	1	
26	Лазание по канату в два приема. Прикладные упражнения	1	
27	Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. Прикладные упражнения	1	
28	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) (мальчики). Прыжок боком (конь в ширину высота 110 см) (девочки)	1	
29	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) (мальчики). Прыжок боком (конь в ширину высота 110 см) (девочки)	1	
30	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) (мальчики). Прыжок боком с поворотом на 90 ° (конь в ширину высота 110 см) (девочки)	1	Учет
31	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1	
32	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1	
Раздел 4. Лыжная подготовка (8 ч)			
33	Инструктаж по ТБ. Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	
34	Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклонов.	1	
35	Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклонов.	1	
36	Прохождение дистанции до 5 км. Попеременный четырёхшажный ход.	1	
37	Прохождение дистанции до 5 км. Попеременный четырёхшажный ход.	1	
38	Попеременный четырёхшажный ход.	1	
39	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	
40	ГТО: бег на лыжах 3 км или 5 км	1	
Раздел 7. Плавание (8 ч)			

41	Техника безопасности на уроках плавания. Упражнения на суше. Дыхательные упражнения в воде, специальные упражнения для изучения кроля на груди	1	
42	Специальные упражнения для изучения техники плавания кролем на груди. Упражнения по совершенствованию техники движений рук. 25-50 м x 2-6 раз. Старты. Повороты	1	
43	Кроль на груди, Упражнения по совершенствованию техники движений ног. Повторное проплывание отрезков. 25-50 м x 2-6 раз. Старты. Повороты	1	
44	Кроль на груди, повторное проплывание отрезков. 25-50 м x 2-6 раз. Старты. Повороты. Плавание в полной координации	1	
45	Упражнения на суше и в воде. Специальные упражнения для изучения техники плавания кролем на спине	1	
46	Специальные упражнения для изучения техники плавания кролем на спине. Упражнения по совершенствованию техники движений рук	1	
47	Плавание кролем на груди	1	
48	Плавание кролем на спине	1	
49	Сдача норм ГТО	1	
50	Сдача норм ГТО	1	
51	Сдача норм ГТО	1	Учет
Итого:		51	

Учебно-методический комплект

Уроки физической культуры проходят в профессионально оснащенном спортивном комплексе, который включает себя:

- два универсальных игровых зала
- гимнастический зал
- зал единоборств
- 25-метровый плавательный бассейн
- легко-атлетический стадион с футбольным полем
- открытый теннисный корт
- универсальная площадка для игровых видов спорта.

Литература для учителя

1. Физическая культура (базовый уровень). Реализация требований ФГОС основного общего образования: методическое пособие для учителя / А. П. Матвеев. М.: ФГБНУ «Институт стратегии развития образования РАО», 2022. 62 с.
2. <https://resh.edu.ru/subject/9/>
3. Физическая культура: 5 класс: учебник /А.П. Матвеев-13 издание, перераб. Москва: Просвещение, 2024.
4. Физическая культура: 6-7 классы: учебник /А.П. Матвеев-14 издание, перераб. Москва: Просвещение, 2024.
5. Физическая культура: 8-9 классы: учебник /А.П. Матвеев-14 издание, перераб. Москва: Просвещение, 2024.