

Департамент образования г. Москва  
Общеобразовательная автономная некоммерческая организация  
«Средняя общеобразовательная школа «ИНТЕК»

ПРИНЯТО  
решением педагогического совета  
ОАНО «СОШ «ИНТЕК»  
Протокол № 1 от 29.08.2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре  
5 – 9 классы

Составитель: Водяников М.А, учитель физ. культуры

г. Москва  
2019 г.

Рабочая программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

–Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

–Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897» (Зарегистрирован в Минюсте России 02.02.2016 № 40937);

–Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413» (Зарегистрирован в Минюсте России 09.02.2016 № 41020);

–Письмо Минобрнауки России от 28.10.2015 №08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»;

–Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. От 21.04.2011 г.);

–Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;

–О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;

–Требования к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;

–Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

–Примерная программа основного общего образования.

Программа разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания». Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич.

Сроки реализации: 170 учебных недель. Рабочая программа рассчитана на 340 часа, 2 часов в неделю, на 68 часа в год.

## Планируемые результаты изучения учебного предмета

*Требования к уровню подготовки обучающиеся 5 класса:*

*Обучающиеся получают возможность научиться:*

- характеризовать особенности развития различных видов спорта;
- характеризовать особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей направленности;
- характеризовать основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках средствами физической культуры;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- руководствоваться правилами использования спортивного инвентаря и оборудования;
- выполнять правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи.

*Обучающиеся научатся:*

- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

*Обучающиеся смогут демонстрировать:*

Физические способности	Физические упражнения	Мальчика	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	6,1	6,4
Силовые	Прыжок в длину с места, см	160	150
	Сгибание рук, в висе лежа (количество раз)	4	10
Выносливость	Бег 1000 м, мин.	5,00	5,30
Координация	Челночный бег 3x10 м, с	9,3	9,7

*Двигательные умения, навыки и способности:*

*В циклических и ациклических локомоциях:* с максимальной скоростью пробежать 40 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 12 мин (мальчики) и до 10 мин (девочки); после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать малый мяч 150 г с места и с 4-5 бросковых шагов разбега; метать малый мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в вертикальную цель 1x1 с расстояния 6 м (девочки) и 8 м (мальчики).

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на лопатках, мост.

*В спортивных играх:* играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

*Требования к уровню подготовки обучающихся 6 классов*

*Обучающиеся получают возможность научиться:*

- характеризовать особенности развития различных видов спорта;
- характеризовать особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей направленности;
- характеризовать основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках средствами физической культуры;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- руководствоваться правилами использования спортивного инвентаря и оборудования;
- выполнять правила личной гигиены, профилактику травматизма и оказания доврачебной помощи.

*Обучающиеся научатся:*

- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

*Обучающиеся смогут демонстрировать:*

Физические способности	Физические упражнения	Мальчика	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	5,8	6,3
Силовые	Прыжок в длину с места, см	165	155
	Сгибание рук, в висе лежа (количество раз)	8	12
Выносливость	Бег 1000 м, мин.	4,45	5,10
Координация	Челночный бег 3x10 м, с	9,0	9,6

*Двигательные умения навыки и способности:*

*В циклических и ациклических локомоциях:* с максимальной скоростью пробегать 50 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 15 мин (мальчики) и до 10 мин (девочки); после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать малый мяч 150 г с места и с 4-5 бросковых шагов разбега; метать малый мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в вертикальную цель 1x1 с расстояния 6 м (девочки) и 8-10 м (мальчики).

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую два кувырка вперед слитно, стойку на лопатках, мост из положения стоя с помощью.

*В спортивных играх:* играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

*Требования к уровню подготовки обучающиеся 7 классов*

*Обучающиеся получают возможность научиться:*

- характеризовать особенности различных видов спорта;
- характеризовать особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей направленности;
- освоить педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- характеризовать основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках средствами физической культуры;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- руководствоваться правилами использования спортивного инвентаря и оборудования;
- выполнять правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи.

*Обучающиеся научатся:*

- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

*Обучающиеся смогут демонстрировать:*

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	5,6	6,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	170	160
	Сгибание рук, в висе лежа (количество раз)	9	14
Выносливость	Бег 1000 м, мин.	4,30	4,50
Координация	Челночный бег 3x10 м, с	9,0	9,5

*Двигательные умения, навыки и способности:*

*В циклических и ациклических локомоциях:* с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-11 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать малый мяч 150 г с места и с 4-5 бросковых шагов разбега; метать малый мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в вертикальную цель 1x1 с расстояния 8 м (девочки) и 10 м (мальчики).

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую кувырки вперед в стойку на лопатки, стойка на голове с согнутыми ногами, кувырок назад в полушпагат.

*В спортивных играх:* играть в одну из спортивных игр (по правилам мини-баскетбола).

*Требования к уровню подготовки обучающиеся 8 классов*

*Обучающиеся получают возможность научиться:*

- характеризовать особенности различных видов спорта;
- освоить педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- использовать основы в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- характеризовать физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в равные возрастные периоды;
- использовать возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- подбирать индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

- выполнять правила личной гигиены, профилактику травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

*Обучающиеся научатся:*

- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения; разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

*Обучающиеся смогут продемонстрировать:*

Физические способности	Физические упражнения	Мальчика	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	5,6	6,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	160
	Сгибание рук, в висе лежа (количество раз)	10	16
Выносливость	Бег 1000 м, мин.	4,20	4,50
Координация	Челночный бег 3x10 м, с	9,0	9,4

*Двигательные умения, навыки и способности:*

*В циклических и ациклических локомоциях:* с максимальной скоростью пробегать 70 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 11-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание» с 7-9 шагов разбега.

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать малый мяч 150 г с места и с 4-5 бросковых шагов разбега; метать малый мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в вертикальную цель 1x1 с расстояния 12-14 м (девочки) и 16 м (мальчики).

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* выполнять акробатическую комбинацию из шести элементов, включающую кувырок назад в упор стоя ногами врозь, кувырок вперед и назад, длинный кувырок, стойка на голове и руках, мост и поворот в упор стоя на одном колене, кувырок вперед и назад.

*В спортивных играх:* играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

*Требования к уровню подготовки обучающихся 9 классов*

*Выпускник научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

*Обучающиеся смогут демонстрировать:*

Физические способности	Физические упражнения	Мальчика	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с	12	-
	Прыжок в длину с места, см	180	65
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, количество раз	-	18
Выносливость	Кроссовый бег 2 км	8,50	10, 20
Координация	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

*Двигательные умения, навыки и способности:*

*В циклических и ациклических локомоциях:* с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м.

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10- 12 м.



*В гимнастических и акробатических упражнениях:* выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полу шпагат, мост и поворот в упор, стоя на одном колене (девочки).

*В спортивных играх:* играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

*Физическая подготовленность:* должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

*Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:* самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

*Способы спортивной деятельности:* участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

*Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:* соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг - другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### Общая характеристика учебного предмета.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Образовательная область «Физическая культура» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В процессе ее освоения обеспечивается формирование у школьников целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Данное планирование предусматривает использование комплексной программы физического воспитания учащихся и предусматривает углубление обучения учащихся базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка. Предусматривает изучение теоретических вопросов по углублению знаний о личной гигиене учащихся, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма человека, на развитие коллективных, трудовых, волевых и нравственных качеств личности, на получение представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни и овладением знаний о методике самостоятельных занятий.

Во время изучения конкретных разделов программы предлагаются учащимся теоретические сведения на уроках об основных видах спорта, о безопасности и оказании первой помощи при травмах. *Курс обеспечивает:*

- укрепление здоровья обучаемых, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование у школьников культуры движений, обогащение их двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- освоение школьниками знаний о физической культуре и спорте, их роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение детей и подростков навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание у них положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

### Содержание учебного предмета.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: *базовой и вариативной* (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

*Базовый* компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

*Вариативная* (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

#### Учебно-тематический план прохождения программного материала по физической культуре в 5-9 классах.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1.	Базовая часть	56	56	56	56	56
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры (волейбол)	12	12	12	12	12
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	8	8	8	8	8
1.4	Легкая атлетика	22	22	22	22	22
1.5	Лыжная подготовка	14	14	14	14	14
2	Вариативная часть					
2.1	Баскетбол	10	10	10	10	10
2.2	Спортивные (подвижные) игры	2	2	2	2	2
Итого		68	68	68	68	66

Рабочая программа составлена для учащихся 5 - 9 классов. Количество учебных часов из федерального компонента 2 часа в неделю. Программа состоит из разделов:

«Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент); «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры», «Физическая культура и спорт в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». В этих темах приводятся сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и способах укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

В разделе «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Наиболее представительным по объему учебного содержания является раздел «Физическое совершенствование», который ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» соотнесена с решением задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на повышение физической подготовленности учащихся и включает в себя информацию о средствах общей физической подготовки. В качестве этих средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр), имеющих относительно выраженное прикладное значение.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» ориентирована на возрастные интересы учащихся к соревновательной деятельности. Основу темы составляет углубленное изучение одного из базовых видов спорта. Включение этой темы в образовательный процесс и выбор соответствующего базового вида спорта не являются обязательными. Вопрос о включении темы решается Советом школы исходя из интересов учащихся, имеющихся спортивных традиций, а также наличия соответствующей спортивной базы и квалифицированных преподавателей. При условии положительного решения вопроса о введении углубленной спортивной подготовки по одному из базовых видов спорта из общего объема учебного времени на нее выделяется либо дополнительный час из регионального (школьного) компонента Базисного учебного плана, либо 20% из общего годового бюджета времени, отводимого на дисциплину физической культуры (70 часов). При последнем варианте, соответственно, до 20% часов. При этом, соответственно, уменьшается объем часов и учебного материала других тем

(физкультурно-оздоровительной деятельности и спортивно-оздоровительной деятельности с общеразвивающей направленностью).

Завершается программа изложением *требований к уровню подготовки выпускников основной школы по физической культуре*. Эти требования соотносятся с Требованиями Государственного стандарта и задаются преимущественно по четырем базовым основаниям: «знать/понимать», «уметь», «демонстрировать» и «использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни». В программе требования выполняют двойную функцию. С одной стороны, они являются критериями оценки успешности овладения учащимися программного содержания, а с другой - устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым выпускником, оканчивающим основную школу.

В программе требования не дифференцируются по годам обучения, а даются в интегральном (едином) выражении. Использование такого подхода в программе является оправданным, поскольку позволяет учителям физической культуры на протяжении всего периода обучения в основной школе осуществлять объективную оценку успеваемости учащихся с учетом индивидуальных возрастных особенностей их развития. Исходя из программных требований и ориентируясь на индивидуальные возможности и особенности полового развития каждого ученика, учитель вправе самостоятельно разрабатывать индивидуальные возрастные шкалы требований (контрольные задания) и в соответствии с ними оценивать успеваемость учащихся по каждому году обучения. Главное, чтобы к концу обучения в основной школе каждый учащийся смог выполнить программные требования к уровню подготовки выпускников основной школы по физической культуре.

Формы организации занятий в основной школе - уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для качественного освоения предметного содержания программы целесообразно использовать три типа уроков: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с *образовательно-познавательной* направленностью учащиеся знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются навыкам и умениям по организации и проведению таких занятий с использованием ранее изученного материала.

Уроки с *образовательно-предметной* направленностью следует применять в основном при практическом изучении гимнастики, лёгкой атлетики, лыжных гонок, подвижных и народных игр. На этих уроках учащиеся приобретают и новые знания (например, названия упражнений и описание техники их выполнения).

Уроки с *образовательно-тренировочной* направленностью предназначены преимущественно для развития необходимых физических качеств обучаемых. Кроме того, на этих уроках школьники получают представление о физической нагрузке, её влиянии на организм человека, способах контроля и регулирования этой нагрузки.

Эти уроки в целом носят образовательную направленность и помогают включать школьников в выполнение самостоятельных заданий. Таким образом, приобретённые на них знания, умения и навыки закрепляются в системе самостоятельных занятий во время утренней зарядки, гигиенической гимнастики до уроков, физкультурных минут, подвижных игр на переменах, прогулках и в кружках и секциях. Развитию самостоятельности учащихся способствует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в них используются упражнения, подвижные и народные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

## Содержание курса

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

#### *Физическая культура как область знаний.*

##### *История и современное развитие физической культуры.*

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

##### *Современное представление о физической культуре (основные понятия).*

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

#### *Физическая культура человека.*

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

##### *Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.*

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

##### *Оценка эффективности занятий физической культурой.*

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

#### *Физическое совершенствование.*

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

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие

основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

*Спортивно-оздоровительная деятельность*

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

*Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.*

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 5-ых классов (2 ч. в неделю, 68 ч. в год).**

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Календарные сроки		Фактические сроки		Примечание (причины корректировки дат)
			5	5	5	5	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>					
1.	Инструктаж по ОТ № 62,40,42. Ознакомление с техникой высокого старта.	1					
2.	Бег 30 м. Специальные беговые упражнения.	1					
3.	Совершенствование техники высокого старта. Проведение эстафет.	1					
4.	Бег 60 м. Проведение эстафет.	1					
5.	Обучение отталкиванию в прыжке в длину с разбега.	1					
6.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Повторение техники метания мяча на дальность.	1					
7.	Прыжок в длину с разбега. Совершенствование техники метания мяча на дальность.	1					
8.	Совершенствование техники метания мяча с разбега. Прыжки в длину с места.	1					
9.	Бег 1000 м. Проведение подвижных игр.	1					
10.	Бег 2 км без учета времени. Проведение подвижных игр.	1					
	<b>Волейбол</b>	<b>12</b>					
11.	Инструктаж по ОТ 88. Обучение стойке игрока в волейболе, перемещения в стойке.	1					
12.	Совершенствование стойки игрока в волейболе, перемещения в стойке. Проведение подвижных игр.	1					
13.	Обучение технике передачи двумя руками сверху на месте.	1					
14.	Совершенствование техники передачи двумя руками сверху на месте.	1					
15.	Обучение технике приема мяча снизу двумя руками над собой.	1					
16.	Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками над собой.	1					
17.	Обучение технике передачи двумя руками сверху в парах.	1					
18.	Совершенствование техники передачи двумя руками сверху в парах.	1					
19.	Обучение технике нижней прямой подаче с 3-6 м.	1					
20.	Совершенствование техники нижней прямой подаче с 3-6 м.	1					

21.	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты.)	1					
22.	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1					

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 5-ых классов**

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Календарные сроки		Фактические сроки		Примечание (причины коррекции дат)
			5	5	5	5	
	<b>Гимнастика</b>	<b>8</b>					
23.	Инструктаж по ОТ 41. Обучение опорному прыжку на коне: вскок в упор присев.	1					
24.	Совершенствование строевых упражнений. Обучение опорному прыжку на коня: соскок прогнувшись.	1					
25.	Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование техники кувырка вперед и назад. Развитие координации.	1					
26.	Совершенствование техники кувырка вперед и назад. Коррекция стойки на лопатках.	1					
27.	Обучение передвижению по бревну приставным шагом.	1					
28.	Закрепление передвижений по бревну. Развитие силовых способностей.	1					
29.	Коррекция соскока с бревна «Прогнувшись».	1					
30.	Подтягивание в висе (мальчики) и висе лёжа (девочки). Спортивные игры	1					
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>14</b>					
31.	Инструктаж по ОТ 43. Повторение попеременного и одновременного двухшажного хода.	1					
32.	Разучивание техники одновременного бесшажного хода.	1					
33.	Оценивание техники попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода.	1					
34.	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.	1					
35.	Проведение встречной эстафеты без палок с этапом до 120 м.	1					
36.	Повторение техники спусков со склона в средней стойке. Обучение подъёму «елочкой».	1					
37.	Разучивание техники торможения «плугом» в момент спуска со склона.	1					
38.	Пройти дистанцию до 2-х км в медленном темпе с применением изученных ходов.	1					
39.	Совершенствование техники подъёма «ёлочкой» и торможения «плугом» с склона 45°.	1					
40.	Пройти дистанцию до 2,5 км.	1					



41.	Совершенствование техники торможения «плугом» с склона 45°. Пройти дистанцию до 3 км.	1				
42.	Совершенствование техники торможения «плугом» с склона 45°. Пройти дистанцию до 3 км.	1				
43.	Прохождение дистанции: 1 км - девочки и 2 – км мальчики.	1				
44.	Прохождение дистанции: 1 км - девочки и 2 – км мальчики.	1				

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 5-ых классов.**

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Календарные сроки		Фактические сроки		Примечание (причины корректировки дат)
			5	5	5	5	
	<b>Баскетбол</b>	<b>10</b>					
45.	Инструктаж по ОТ 88. Совершенствование передачи от груди, ведение мяча в беге.	1					
46.	Обучение стойке и передвижению игрока в баскетболе. Развитие координации.	1					
47.	Совершенствование стойки и передвижения игрока, ведения мяча на месте.	1					
48.	Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой на месте.	1					
49.	Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления и скорости.	1					
50.	Обучение передачи мяча в парах и тройках с последующей сменой мест.						
51.	Обучение технике броска по кольцу одной рукой с места.	1					
52.	Обучение вырыванию и выбиванию мяча.	1					
53.	Совершенствование элементов баскетбола.	1					
54.	Проведение игры в баскетбол по упрощённым правилам 3×3.	1					
	<b>Легкая атлетика/спортивные игры</b>	<b>12/2</b>					
55.	Инструктаж по ОТ 42. Ознакомление с техникой прыжка в высоту 3-х шагов разбега «перешагиванием».	1					
56.	Совершенствование строевых упражнений. Коррекция техники прыжка в высоту 3-х шагов разбега «перешагиванием».	1					
57.	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега в три шага: девочки – 80 см; мальчики - 85 см.	1					
58.	Коррекция техники челночного бега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1					

59.	Челночный бег 3х10 метров. Броски и ловля мяча на ловкость.	1					
60.	Обучение технике эстафетного бега. Повторение техники прыжка в длину с разбега 11–15 шагов.	1					
61.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1					
62.	Оценивание техники разбега в прыжках в длину. Коррекция техники метания мяча.	1					
63.	Совершенствование техники метания мяча на дальность с 3-х шагов разбега.	1					

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 5-ых классов  
(2 ч. в неделю, 68 ч. в год).**

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Календарные сроки		Фактические сроки		Примечание (причины корректи- ровки дат)
			5	5	5	5	
64.	Бег 30 м с высокого старта, прыжки в длину с места.	1					
65.	Бег 1500 метра.	1					
66.	Бег на 60 м с н/ст., подтягивание на перекладине.	1					
67.	Спортивные игры.	1					
68.	Проведение подвижных игр. Итоги успеваемости.	1					

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 6-ых классов (2 ч. в неделю, 68 ч. в год).**

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Календарные сроки		Фактические сроки		Примечание (причины корректировки дат)
			6	6	6	6	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>					
1.	Инструктаж по ОТ № 62,40,42. Закрепить технику старта с опорой на одну руку.	1					
2.	Бег 30 метров с высокого старта. Закрепить технику низкого старта.	1					
3.	Бег на 60 метров.	1					
4.	Коррекция техники прыжка в длину с места. Совершенствовать технику высокого и низкого старта.	1					
5.	Ознакомление с техникой прыжка в длину способом «согнув ноги». Прыжок в длину с места.	1					
6.	Прыжок в длину с разбега. Приземление. Метание малого мяча.	1					
7.	Метание мяча с 4-5 шагов разбега. Медленный бег до 6 минут.	1					
8.	Бег 1000 м.	1					
9.	Метание мяча с 3-5 шагов разбега на дальность.	1					
10.	Бег 1500 м.	1					
	<b>Волейбол</b>	<b>12</b>					
11.	Инструкция по ОТ 88 Стойка игрока в волейболе. Перемещение в стойке.	1					
12.	Передача мяча двумя руками сверху вперед.	1					
13.	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	1					
14.	Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	1					
15.	Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	1					
16.	Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1					
17.	Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1					
18.	Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1					
19.	Передача двумя руками сверху в парах.	1					
20.	Прием и передача мяча в парах.	1					

21.	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Учебная игра.	1				
22.	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Учебная игра.	1				

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 6-ых классов (2 ч. в неделю, 68 ч. в год).**

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Календарные сроки		Фактические сроки		Примечание (причины корректировки дат)
			6	6	6	6	
	<b>Гимнастика</b>	<b>8</b>					
23.	Инструктаж по ОТ 41. Совершенствование техники опорного прыжка на коне: вскок в упор присев и соскок прогнувшись.	1					
24.	Строевые упражнения. Совершенствование техники прыжка через гим. козла: ноги врозь.	1					
25.	Совершенствование техники кувырка вперед и назад. Развитие координации.	1					
26.	Совершенствование техники кувырка вперед и назад. Стойка на лопатках.	1					
27.	Совершенствование акробатических упражнений. Наклоны вперед сидя.	1					
28.	Упражнения на бревне. Соскок с бревна «Прогнувшись».	1					
29.	Закрепление передвижений по бревну. Развитие силовых способностей.	1					
30.	Подтягивание в висе (мальчики) и висе лёжа (девочки).	1					
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>14</b>					
31.	Инструктаж по ОТ 43. Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход.	1					
32.	Разучивание техники одновременного бесшажного хода.	1					
33.	Оценить технику попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода.	1					
34.	Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода.	1					
35.	Встречная эстафета без палок с этапом до 120 м.	1					
36.	Повторить технику спусков со склона в средней стойке. Учить подъёму «елочкой».	1					
37.	Совершенствовать технику подъёма «елочкой» и спуска в средней стойке.	1					
38.	Пройти дистанцию до 2-х км в медленном темпе с применением изученных ходов.	1					
39.	Разучивание техники торможения «плугом» в момент спуска со склона.	1					
40.	Пройти дистанцию до 2,5 км	1					

41.	Совершенствовать технику торможения «плугом» со склона 45°.	1				
42.	Пройти дистанцию до 3 км.	1				
43.	Лыжные гонки на дистанции: 1 км - девочки и 2 – км мальчики.	1				
44.	Лыжные гонки на дистанции: 1 км - девочки и 2 – км мальчики.	1				

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 6-ых классов (2 ч. в неделю, 68 ч. в год).**

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Календарные сроки		Фактические сроки		Примечание (причины корректировки дат)
			6	6	6	6	
	<b>Баскетбол</b>	<b>10</b>					
45.	Инструктаж по ОТ 88. Совершенствовать передачи от груди, ведение мяча в беге.	1					
46.	Стойка и передвижения игрока в баскетболе. Развитие координации.	1					
47.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления и скорости.	1					
48.	Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления и скорости.	1					
49.	Совершенствование техники ловли, передачи и броска мяча в движении; ведения мяча с изменением направления и скорости.	1					
50.	Передачи мяча в парах и тройках с последующей сменой мест.						
51.	Техника броска по кольцу одной рукой с места.	1					
52.	Вырывание и выбивание мяча.	1					
53.	Совершенствовать элементы баскетбола.	1					
54.	Игра в баскетбол по упрощённым правилам 3×3.	1					
	<b>Легкая атлетика/спортивные игры</b>	<b>12/2</b>					
55.	Инструктаж по ОТ 42. Ознакомление с техникой прыжка в высоту 3-х шагов разбега «перешагиванием».	1					
56.	Строевые упражнения. Совершенствование техники прыжка в высоту.	1					
57.	Совершенствование техники прыжка в высоту в три шага: девочки – 80 см; мальчики - 85 см.	1					

58.	Челночный бег 3х10 метров. Броски и ловля мяча.	1					
59.	Техника эстафетного бега.	1					
60.	Повторение техники прыжка в длину с разбега 11–15 шагов.	1					
61.	Прыжки в длину с места. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1					
62.	Оценить технику разбега в прыжках в длину. Метание мяча.	1					
63.	Бег на 30 м с высокого старта. Совершенствование технику метания мяча.	1					

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 6-ых классов (2 ч. в неделю, 68 ч. в год).**

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Календарные сроки		Фактические сроки		Примечание (причины корректировки дат)
			6	6	6	6	
64.	Бег на 60 м с н/ст	1					
65.	Бег на 1500 метров	1					
66.	Подтягивание на перекладине.	1					
67.	Спортивные игры.	1					
68.	Проведение подвижных игр. Итоги успеваемости.	1					

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 7-ых классов (2 ч. в неделю, 68 ч. в год).**

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Календарные сроки		Фактические сроки		Примечание (причины корректировки дат)
			7	7	7	7	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>					
1.	Инструктаж по ОТ № 62,40,42. Ознакомление с техникой низкого старта.	1					
2.	Закрепление техники низкого старта. Эстафеты.	1					
3.	Бег 30 м с низкого старта. Совершенствование техники низкого старта. Финиширование.	1					
4.	Бег 60 м с низкого старта. Прыжок в длину с места.	1					
5.	Разучивание техники разбега в прыжках в длину с 7-9 шагов.	1					
6.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1					
7.	Метание мяча с 3-5 шагов разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1					
8.	Метание мяча с 3-5 шагов разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1					
9.	Бег 1500 м.	1					
10.	Бег на 2000 м. Правила соревнований по легкой атлетике.	1					
	<b>Волейбол</b>	<b>12</b>					
11.	Инструкция по ОТ 88 Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху в парах через сетку.	1					
12.	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху в парах через сетку.	1					
13.	Разучивание техники нижней прямой подачи.	1					
14.	Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача.	1					
15.	Нижняя прямая подача, прием подачи.	1					
16.	Нижняя прямая подача, прием подачи.	1					
17.	Нападающий удар после подбрасывания партнером.	1					
18.	Нападающий удар после подбрасывания партнером.	1					
19.	Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Учебная игра.	1					
20.	Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Учебная игра.	1					

21.	Учебная игра.	1					
22.	Учебная игра.	1					

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 7-ых классов**

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Календарные сроки		Фактические сроки		Примечание (причины корректировки дат)
			7	7	7	7	
	<b>Гимнастика</b>	<b>8</b>					
23.	Инструктаж по ОТ 41. Строевые упражнения. Упражнения в вися.	1					
24.	Строевые упражнения. Выполнение упражнений на технику. Подтягивание	1					
25.	Повторение акробатических упражнений.	1					
26.	Совершенствование акробатических упражнений.	1					
27.	Ознакомление с акробатическим соединением.	1					
28.	Совершенствование акробатического соединения. Наклоны вперёд сидя.	1					
29.	Совершенствование акробатического соединения.	1					
30.	Силовые упражнения.	1					
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>14</b>					
31.	Инструктаж по ОТ 43. Повторение техники попеременных и одновременных ходов.	1					
32.	Повторение техники подъёмов и спусков на склонах.	1					
33.	Оценивание техники одновременного бесшажного хода.	1					
34.	Техника торможения «плугом» и «упором». Прохождение дистанции 1 км.	1					
35.	Совершенствование техники подъёмов и спусков в основной стойке.	1					
36.	Обучение повороту махом. Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью	1					
37.	Совершенствование техники подъёма «ёлочкой».	1					
38.	Спуски с поворотами вправо и влево. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью.	1					
39.	Лыжные гонки: мал. – 2 км, дев. – 1 км.	1					
40.	Лыжные гонки: мал. – 2 км, дев. – 1 км.	1					



41.	Совершенствование навыка катания с горок и технику лыжных ходов.	1					
42.	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.	1					
43.	Лыжные гонки на дистанции 2 км – девочки и 3 км – мальчики.	1					
44.	Приём у задолжников техники подъёмов и спусков.	1					

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 7-ых классов.**

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Календарные сроки		Фактические сроки		Примечание (причины корректи- ровки дат)
			7	7	7	7	
	<b>Баскетбол</b>	10					
45.	Инструктаж по ОТ 88. Передвижение игрока в баскетболе. Упражнения с мячом.	1					
46.	Техника баскетбольных передач со сменой мест в парах.	1					
47.	Передачи мяча на месте. Позиционное нападение.	1					
48.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	1					
49.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.	1					
50.	Передача мяча в парах в движении. Быстрый прорыв 2×1.						
51.	Передача мяча в парах в движении. Быстрый прорыв 2×1.	1					
52.	Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок.	1					
53.	Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок.	1					
54.	Сочетание приемов. Учебная игра.	1					
	<b>Легкая атлетика/спортивные игры</b>	12/2					
55.	Инструктаж по ОТ 42. Строевые упражнения. Повторение техники прыжка в высоту.	1					
56.	Строевые упражнения. Прыжки в высоту с разбега.	1					
57.	Строевые упражнения. Прыжки в высоту с разбега.	1					
58.	Челночный бег 3×10 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1					
59.	Повторение техники высокого старта. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места.	1					

60.	Развитие скоростных качеств. Финиширование. Бег 60 м с высокого старта.	1					
61.	Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега	1					
62.	Прыжок в длину с разбега на результат.	1					
63.	Метание теннисного мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1					

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 7-ых классов  
(2 ч. в неделю, 68 ч. в год).**

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Календарные сроки		Фактические сроки		Примечание (причины корректировки дат)
			7	7	7	7	
64.	Бег 30 м с высокого старта.	1					
65.	Бег 1500 м.	1					
66.	Бег на 2000 м.	1					
67.	Спортивные игры.	1					
68.	Проведение подвижных игр. Итоги успеваемости.	1					

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 8-ых классов (2 ч. в неделю, 68 ч. в год).**

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Календарные сроки		Фактические сроки		Примечание (причины корректировки дат)
			8	8	8	8	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>					
1.	Инструкция по ОТ № 62,40,42. Техника низкого старта. Специальные беговые упражнения.	1					
2.	Техника низкого старта. Эстафетный бег.	1					
3.	Бег 30 м. Эстафетный бег.	1					
4.	Бег 60 м с низкого старта. Прыжок в длину с места.	1					
5.	Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега.	1					
6.	Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега.	1					
7.	Прыжок в длину с разбега на результат.	1					
8.	Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения.	1					
9.	Метание мяча с разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1					
10.	Бег на 2000 м (юноши) и 1500 м (девушки).	1					
	<b>Волейбол</b>	<b>12</b>					
11.	Инструкция по ОТ 88. Стойка и передвижения игрока. Передача мяча над собой во встречных колоннах.	1					
12.	Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача.	1					
13.	Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1					
14.	Верхняя передача в парах через сетку.	1					
15.	Верхняя передача в парах через сетку.	1					
16.	Нападающий удар после подбрасывания партнером.	1					
17.	Нападающий удар после подбрасывания партнером.	1					
18.	Передача и нападающий удар в тройках.	1					
19.	Передача и нападающий удар в тройках.	1					
20.	Нападающий удар в тройках через сетку. Учебная игра.	1					

21.	Нападающий удар в тройках через сетку. Учебная игра.	1					
22.	Учебная игра.	1					

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 8-ых классов**

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Календарные сроки		Фактические сроки		Примечание (причины корректировки дат)
			8	8	8	8	
	<b>Гимнастика</b>	<b>8</b>					
23.	Инструкция по ОТ 41. Строевые упражнения. Подъем переворотом в упор.	1					
24.	Перестроения в движении. Подъем переворотом на технику. Подтягивание.	1					
25.	Перестроения в движении. Упражнения на гимнастической скамейке.	1					
26.	Перестроения в движении. Повторение акробатических упражнений.	1					
27.	Совершенствование акробатических упражнений	1					
28.	Комбинация из акробатических элементов.	1					
29.	Совершенствование акробатического соединения.	1					
30.	Силовые упражнения.	1					
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>14</b>					
31.	Инструкция по ОТ 43. Совершенствование техники одновременных ходов.	1					
32.	Оценивание техники попеременного двухшажного хода.	1					
33.	Оценивание техники одновременных ходов.	1					
34.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода на дистанции.	1					
35.	Техника спуска и подъема, на склонах.	1					
36.	Оценивание техники торможения и поворот «плугом».	1					
37.	Развитие скоростной выносливости. Прохождение дистанции по пересеченной местности до 3 км.	1					
38.	Развитие скоростной выносливости. Прохождение дистанции по пересеченной местности до 3 км.	1					
39.	Совершенствование техники ходов, спусков и подъемов.	1					
40.	Прохождение дистанции по пересеченной местности до 4 км.	1					

41.	Совершенствование техники ходов, спусков и подъемов.	1				
42.	Прохождение дистанции по пересеченной местности до 4 км.	1				
43.	Развитие соревновательной выносливости. Лыжные гонки на дистанции – 3 км.	1				
44.	Развитие соревновательной выносливости. Лыжные гонки на дистанции – 3 км.	1				

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 8-ых классов.**

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Календарные сроки		Фактические сроки		Примечание (причины корректировки дат)
			с	с	с	с	
	<b>Баскетбол</b>	<b>10</b>					
45.	Инструктаж по ОТ 88. Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением.	1					
46.	Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте.	1					
47.	Передачи мяча в движении в парах. Личная защита.	1					
48.	Передачи мяча в движении в парах. Личная защита.	1					
49.	Передачи мяча в тройках. Личная защита.	1					
50.	Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра.						
51.	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест.	1					
52.	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест.	1					
53.	Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Быстрый прорыв 2х1, 3х2.	1					
54.	Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон.	1					
	<b>Легкая атлетика/спортивные игры</b>	<b>12/2</b>					
55.	Инструкция по ОТ 42. Повторение техники прыжка в высоту способом «Перешагивание».	1					
56.	Строевые упражнения. Совершенствовать технику отталкивания в прыжках в высоту.	1					
57.	Оценивание техники разбега и прыжка в высоту на минимальной высоте.	1					
58.	Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1					
59.	Техника низкого старта. Челночный бега 3×10 м на результат.	1					
60.	Бег 30 м. Эстафетный бег.	1					

61.	Эстафетный бег. Прыжок в длину с места на результат.	1					
62.	Бег 60 м с низкого старта. Финиширование	1					
63.	Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега	1					

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 8-ых классов  
(2 ч. в неделю, 68 ч. в год).**

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Календарные сроки		Фактические сроки		Примечание (причины корректировки дат)
			8	8	8	8	
64.	Прыжок в длину с разбега на результат. Метание теннисного мяча на дальность.	1					
65.	Метание мяча с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1					
66.	Бег на 2000 м (юноши) и 1500 м (дев.).	1					
67.	Спортивные игры.	1					
68.	Проведение подвижных игр. Итоги успеваемости.	1					

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 9-ых классов (2 ч. в неделю, 66 ч. в год).**

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Календарные сроки		Фактические сроки		Примечание (причины корректировки дат)
			9	9	9	9	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>					
1.	Инструктаж по ОТ № 62,40,42. Техника низкого старта. Специальные беговые упражнения.	1					
2.	Техника низкого старта. Финиширование.	1					
3.	Бег 30 м. Эстафетный бег.	1					
4.	Бег 60 м с низкого старта. Прыжки в длину с места.	1					
5.	Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега	1					
6.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1					
7.	Прыжок в длину с разбега на результат.	1					
8.	Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1					
9.	Метание мяча с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1					
10.	Бег на 2000 м (юноши) и 1500 м (девушки).	1					
	<b>Волейбол</b>	<b>12</b>					
11.	Инструкция по ОТ 88. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1					
12.	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1					
13.	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.	1					
14.	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1					
15.	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.	1					
16.	Прием мяча, отраженного сеткой. Нападение через 3-ю зону.	1					
17.	Перемещение игрока. Передача мяча сверху спиной к цели.	1					
18.	Перемещение игрока. Передача мяча сверху спиной к цели.	1					
19.	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	1					
20.	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	1					

21.	Учебная игра.	1					
22.	Учебная игра.	1					

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 9-ых классов**

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Календарные сроки		Фактические сроки		Примечание (причины коррекции дат)
			9	9	9	9	
	<b>Гимнастика</b>	<b>8</b>					
23.	Инструктаж по ОТ 41.Строевые упражнения. Подъем переворотом. Упражнения на гимнастической скамейке.	1					
24.	Строевые упражнения. Подъем переворотом. Упражнения на гимнастической скамейке.	1					
25.	Силовые упражнения.	1					
26.	Перестроения в движении. Повторение акробатических упражнений.	1					
27.	Перестроения в движении. Совершенствование акробатических упражнений.	1					
28.	Комбинация из акробатических элементов.	1					
29.	Совершенствование акробатического соединения.	1					
30.	Силовые упражнения.	1					
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>14</b>					
31.	Инструктаж по ОТ 43,88.Повторить технику одновременного и попеременного двухшажного хода.	1					
32.	Учёт по технике попеременного двухшажного хода.	1					
33.	Оценивание техники одновременного двухшажного хода.	1					
34.	Оценить умение переходить с одного хода на другой. Соревнования на дистанцию 1 км.	1					
35.	Оценить технику одновременного одношажного и одновременного бесшажного хода.	1					
36.	Совершенствовать технику подъёмов и спусков.	1					
37.	Повторить технику преодоления контруклонов.	1					
38.	Совершенствовать технику попеременного четырехшажного хода.	1					
39.	Оценить технику попеременного четырехшажного хода.	1					



40.	Лыжные гонки на дистанции 2 км.	1				
41.	Совершенствовать переход с одного хода на другой (с одновременного одношажного на попеременный двухшажный).	1				
42.	Совершенствовать переход с одного хода на другой.	1				
43.	Соревнование на дистанцию 2 км – Д. и 3 км – М.	1				
44.	Соревнование на дистанцию 2 км – Д. и 3 км – М.	1				

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 9-ых классов.**

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Календарные сроки		Фактические сроки		Примечание (причины корректи- ровки дат)
			9	9	9	9	
	<b>Баскетбол</b>	<b>10</b>					
45.	Инструктаж по ОТ 88. Сочетание приемов передвижений и остановок, передач, ведения и бросков.	1					
46.	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест.	1					
47.	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок.	1					
48.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.	1					
49.	Позиционное нападение и личная защита 2х2 и 3х3. Учебная игра.	1					
50.	Позиционное нападение и личная защита 3х3 и 4х4. Учебная игра.						
51.	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра.	1					
52.	Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра.	1					
53.	Бросок одной рукой от плеча после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	1					
54.	Позиционное нападение и личная защита 3х3 и 4х4. Учебная игра.	1					
	<b>Легкая атлетика/спортивные игры</b>	<b>12/2</b>					
55.	Инструктаж по ОТ 42. Повторение техники прыжка в высоту способом «Перешагивание».	1					
56.	Строевые упражнения. Совершенствовать технику прыжка в высоту.	1					
57.	Оценивание техники разбега и прыжка в высоту на минимальной высоте.	1					
58.	Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1					

59.	Техника низкого старта. Челночный бег 3×10 м	1					
60.	Бег 30 м. Эстафетный бег.	1					
61.	Эстафетный бег. Прыжок в длину с места на результат.	1					
62.	Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег.	1					
63.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1					

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 9-ых классов  
(2 ч. в неделю, 66 ч. в год).**

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Календарные сроки		Фактические сроки		Примечание (причины корректировки дат)
			9	9	9	9	
64.	Прыжок в длину с разбега на результат	1					
65.	Метание мяча с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1					
66.	Бег на 2000 м.	1					