

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с. Сокур»  
(МОУ «СОШ с. Сокур»)

УТВЕРЖДЕНА  
Директор школы *И.С. Князева*  
Князева И.С.  
Приказ № 148/19  
31 08 2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

Уровень обучения: основное общее образование

РАССМОТРЕНА И  
ПРИНЯТА  
Руководитель ШМО  
*С.А. Варганова* Варганова С.А.  
Протокол № 1 от  
26 08 2021 г.

СОГЛАСОВАНА  
Заместитель директора  
по УВР  
*З.Н. Петриченко* Петриченко З.Н.  
27 08 2021 г.

Сокур  
2021 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 5 - 9 классов составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897 с изменениями и дополнениями от 11 декабря 2020 г)
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28.08.2020 № 442 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования".
4. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
5. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685 – 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
6. Авторской программы А.П. Матвеева. «Рабочие программы по физической культуре 5-9 классы» - (М.: Просвещение).
7. Программой воспитания МОУ «СОШ с. Сокур»;
8. Учебным планом МОУ «СОШ с. Сокур»;
9. Учебным календарным графиком МОУ «СОШ с. Сокур»;
10. Основной образовательной программой среднего общего образования МОУ «СОШ с. Сокур»;
11. Учебно-методическим комплектом по физической культуре(УМК):

- А.П. Матвеев Учебник для общеобразовательных организаций «Физическая культура для 5 класса» (М.: Просвещение);
- А.П. Матвеев Учебник для общеобразовательных организаций «Физическая культура для 6-7 классов» (М.: Просвещение);
- А.П. Матвеев Учебник для общеобразовательных организаций «Физическая культура для 8-9 классов» (М.: Просвещение);

*Цель школьного образования по физической культуре* – 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 основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

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

В воспитании детей подросткового возраста (уровень основного общего образования) важным приоритетом является создание благоприятных условий для:

- становления собственной жизненной позиции подростка, его собственных ценностных ориентаций;
- утверждения себя как личность в системе отношений, свойственных взрослому миру;
- развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений:

- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;

- к своему отечеству, своей малой и большой Родине, как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;

- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;

- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошему настроению и оптимистичного взгляда на мир;

- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая Программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных

мероприятиях, режиме дня, при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА, СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

Программа рассчитана на 102 ч из расчета 3 ч в неделю. Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» – информационный компонент деятельности, «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» – операциональный компонент деятельности, «Физическое совершенствование» – процессуально-мотивационный компонент деятельности.

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры.

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Раздел «Физическое совершенствование»,** наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

**Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность»** ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь рассказывается об оздоровительных формах занятий в режиме учебного дня и учебной недели, даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, способствующие 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 состоянии здоровья, индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»** ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр.

*Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

*Легкая атлетика.* Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

*Подвижные и спортивные игры (баскетбол, пионербол).*

**Тема «Прикладно-ориентированные упражнения»** поможет школьникам подготовиться ко взрослой жизни, освоить различные профессии путем усвоения жизненно важных навыков и умений разными способами в постоянно меняющихся условиях жизни.

**Тема «Упражнения общеразвивающей направленности»** предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества: силы, быстроты, выносливости и т.д. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени усвоения ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

*Упражнения общеразвивающей направленности.* Общефизическая подготовка.

*Гимнастика с основами акробатики.* Упражнения для развития гибкости, координации движений, силы, выносливости.

*Легкая атлетика.* Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координации движений.

*Подвижные и спортивные игры.* Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, координации движений.

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Федеральный учебный план основного общего образования предусматривает обязательное изучение предмета «физическая культура», всех учебных тем программы по физической культуре в объеме 510 ч (3 часа в неделю) с 5 по 9 классы.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводится характеристика деятельности учащихся, ориентирующая учителя на достижение итоговых результатов в освоении содержания учебного курса.

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Всего часов в учебный год
5	3	34	102
6	3	34	102
7	3	34	102
8	3	34	102
9	3	33	99

### **ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;



- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;

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

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно личностными, метапредметными, и предметными результатами.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

**В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры:**

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:**

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

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

#### **В области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

#### **В области познавательной культуры:**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

#### **В области нравственной культуры:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

#### **В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

#### **В области эстетической культуры:**

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

#### **В области коммуникативной культуры:**

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

#### **В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

### **В области познавательной культуры:**

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

### **В области нравственной культуры:**

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

### **В области трудовой культуры:**

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

#### **В области эстетической культуры:**

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

#### **В области коммуникативной культуры:**

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

#### **В области физической культуры:**

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

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

### Знания о физической культуре

#### **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;*
- *определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;*
- *разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.*
- 

#### **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.*

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

#### **Выпускник научится:**

- *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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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.

### **Физическое совершенствование**

#### **Выпускник научится:**

- 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);
- 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 прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений 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.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Знания о физической культуре

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально - прикладная физическая подготовка.

**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.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий Физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.****Учебно-тематический план**

N п\п	Тема раздела и урока	Количество часов(уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
<b>1.</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
1.1	Организация здорового образа жизни	2	2	2	2	2
1.2	Планирование занятий физической культурой	3	3	3	3	3
<b>2.</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>3.</b>	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	<b>93</b>
3.1	Легкая атлетика	22	22	22	22	22
3.2	Гимнастика с основами акробатики	20	20	20	20	20
3.3	Лыжная подготовка	14	14	14	14	14
3.4	Спортивные игры.	38	38	38	38	35
	Итого	102	102	102	102	99

## КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема раздела и урока 5 класс	Дата	
		план	факт
1.	Организация учебного процесса. Повторение комплекса ОРУ. 1		
<b>Легкая атлетика: 12</b>			
2.	ТБ на уроке л/а . Низкий старт, стартовый разгон, 60м.		
3	Совершенствование бега на 60 м.		
4	Закрепление техники челночного бега 3/10 м. Прыжки в длину с места		
5	Совершенствование прыжка в длину с места. Челночный бега 3/10 м.		
6.	Обучение прыжка в длину с разбега. Обучение метания м/мяча в цель.		
7	Закрепление прыжка в длину с разбега. Бег на 1000м		
8	Совершенствование прыжка в длину с разбега.		
9	Обучение метания м/мяча на дальность. Бег на 1000м		
10	Бег на 1000м. Игры		
11.	Обучение техники прыжка в высоту.(способом перешагиванием)		
12.	Совершенствование прыжка в высоту.(к)		
13.	Сдача норм ГТО		
<b>Спортивные игры: 13</b>			
<b>Баскетбол 9</b>			
14	ТБ на уроке спортивных игр. Правила игры в баскетбол.		
15	Обучение ведению мяча, передачи мяча.		
16	Закрепление ведения мяча, передачи мяча.		
17	Обучение броску мяча в кольцо одной рукой от плеча.		
18.	Закрепление броску мяча одной рукой от плеча.		
19.	Совершенствование броску мяча		
20.	Обучение игры в защите и нападение.		
21.	Двухсторонняя игра баскетбол		
22.	Двухсторонняя игра баскетбол.		
<b>Бадминтон 4</b>			
23.	Т.Б.на уроках. Правила игры. Обучение техники игры.		
24	Жанглирование воланом		
25.	Игра в бадминтон в парах		
26.	Игра в бадминтон в парах		
<b>II четверть 23</b>			
27.	Умение оказать доврачебную помощь при ушибах. Т.Б. на уроках гимнастики. У.Г.Г. 1		
<b>Гимнастика: 16</b>			
28.	ТБ на уроках гимнастики. Какие физические качества развивает гимнастика. Повторение УГГ.		

29.	Закрепление технике кувырка вперед-назад		
30.	Совершенствование кувырка вперед- назад.		
31.	Совершенствование - стойка на лопатках		
32.	Обучение опорного прыжка «в упор присев»		
33.	Закрепление опорного прыжка		
34.	Обучение упражнений на гимнастической перекладине.		
35.	Совершенствование опорного прыжка		
36.	Обучение упражнений на равновесие		
37.	Закрепление упражнений на равновесие		
38.	Совершенствование упражнения на равновесие		
39.	Упражнения на перекладине( подтягивание)		
40.	Совершенствование лазания по канату в два приема		
41.	Совершенствование лазания по канату в два приема		
42.	Ритмическая гимнастика.		
43.	Ритмическая гимнастика.		
<b>Спортивная игра Волейбол 6</b>			
44.	Т.Б на уроках волейбола.Обучение передачи мяча двумя руками.		
45.	Обучение приема мяча снизу		
46.	Обучение волейбольной подачи.		
47.	Игра мячом через сетку в парах		
48.	Закрепление приема мяча снизу двумя руками. одной рукой.		
49.	Двухсторонняя игра.( с элементами пионербола)		
<b>III четверть 29</b>			
50.	Приемы самонаблюдения, самоконтроля для мониторинга развития основных двигательных качеств. Подбор лыжного инвентаря. Т.Б.на уроках лыжной подготовки. <b>1</b>		
<b>Лыжная подготовка: 14</b>			
51.	Обучение повороту»переступанием» на лыжах		
52.	Обучение попеременно двухшажного хода		
53.	Закрепление попеременно двухшажного хода		
54.	Совершенствование попеременно двухшажного хода		
55.	Прохождение на лыжах 1 км		
56.	Прохождение на лыжах до 2 км.		
57.	Эстафета на лыжах . Игры на лыжах		
58.	Обучение спуску со склона в низкой стойке, подъем «лесенкой»		
59.	Закрепление спуску со склона в низкой стойке, подъем «лесенкой»		
60.	Совершенствование спуску со склона в низкой стойке, подъем «лесенкой»		
61.	Обучение торможению «падением»		
62.	Совершенствование торможению «падением»		
63.	Совершенствование прхождению дистанции до 2км.		
64.	Прохождение дистанции 2 км.(на время)		
<b>Гимнастика: 5</b>			
65.	Т.Б.на уроках Гимнастика: Акробатика .		
66.	Совершенствование лазание по канату в два приема. Совершенствование опорного прыжка.		
67.	Совершенствование упражнения на перекладине(подтягивание)		

68.	Сдача норм ГТО		
69.	Физическая культура в современном обществе. Сдача норм ГТО		
<b>Спортивные игры: 9</b>			
70.	Т.Б.на уроках Спортивная игра: Волейбол. Повторение правил. Передача мяча в парах.		
71.	Совершенствование передачи мяча. Закрепление приема мяча снизу двумя руками.		
72.	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками. Игра через сетку в парах.		
73.	Совершенствование подачи мяча Игра		
74.	Закрепление приема мяча с подачи.. Двухсторонняя игра волейбол		
75.	Совершенствование подачи. Двухсторонняя игра волейбол		
76.	Двухсторонняя игра волейбол. Тактические действия		
77.	Двухсторонняя игра волейбол		
78.	Двухсторонняя игра волейбол		
<b>IV четверть 24</b>			
<b>79</b>	Организация и проведение спортивных соревнований <b>1</b>		
<b>Спортивные игры 12</b>			
<b>Бадминтон 3</b>			
80	Т.Б.на уроках. Обучение подачи слева с право. Игра		
81.	Закрепление подач с права влево. Игра		
82.	Игра на результат		
<b>Русская народная игра Лапта 3</b>			
83.	Т.Б.на уроках. Правила игры. Обучение удара по мячу. Игра		
84.	Обучение удара по мячу. Игра		
85.	Игра		
<b>Спортивная игра: Мини-футбол 6</b>			
86	Ведения мяча левой правой ногой.		
87.	Закрепление ведения и удары в ворота мяча		
88.	Совершенствование ведения мяча и удары по воротам		
89.	Игра по правилам мини-футбол.		
90.	Игра по правилам мини-футбол.		
91.	Игра по правилам мини-футбол.		
<b>Легкая атлетика: 10</b>			
92.	Т.Б. на уроках легкой атлетике. Бег на 60м		
93.	Прыжки в длину с места (к)		
94.	Совершенствование бега на 60м.(к)		
95.	Закрепление прыжка в длину с разбега		
96.	Закрепление бега на1000м		
97.	Совершенствование бега на 1000м		
98.	Совершенствование метания мяча в цель.		
99.	Совершенствование метания мяча на дальность.		
100.	Сдача норм ГТО		

101.	Сдача норм ГТО		
<b>Туризм: 1</b>			
102.	Туризм.Т.Б.. Обучение ориентированию. Вязка узлов		



Тема раздела и урока 6 класс	Дата	
	план	факт
<b>І четверть 26</b>		
Организация учебного процесса. Повторение комплекса ОРУ. 1		
<b>Легкая атлетика: 12</b>		
ТБ на уроке л/а . Низкий старт, стартовый разгон, 60м.		
Совершенствование бега на 60 м.		
Закрепление техники челночного бега 3/10 м. Прыжки в длину с места		
Совершенствование прыжка в длину с места. Челночный бега 3/10 м.		
Обучение прыжка в длину с разбега. Обучение метания м/мяча в цель.		
Закрепление прыжка в длину с разбега. Бег на 1000м		
Совершенствование прыжка в длину с разбега.		
Обучение метания м/мяча на дальность с трех шагов разбега. Бег на 1000м		
Сдача норм ГТО		
Закрепление техники прыжка в высоту.(способом перешагиванием)		
Совершенствование прыжка в высоту.		
Сдача норм ГТО		
<b>Спортивные игры: 13</b>		
<b>Баскетбол 9</b>		
ТБ на уроке спортивных игр. Правила игры в баскетбол.		
Закрепление ведению мяча, передачи мяча.		
Совершенствование ведения мяча, передачи мяча.		
Обучение броску мяча в кольцо двумя руками от головы.		
Закрепление броску мяча		
Совершенствование броску мяча		
Обучение игры в защите и нападение.		
Двухсторонняя игра баскетбол		
Двухсторонняя игра баскетбол.		
<b>Бадминтон 4</b>		
Т.Б.на уроках. Правила игры. Обучение техники игры.		
Жанглирование воланом		
Игра в бадминтон в парах		
Игра в бадминтон в парах		
<b>ІІ четверть 23</b>		
Умение оказать доврачебную помощь при ушибах. Т.Б. на уроках гимнастики. У.Г.Г. 1		
<b>Гимнастика: 16</b>		
ТБ на уроках гимнастики. История гимнастики. Повторение УГГ.		
Закрепление технике кувырка вперед-назад		
Совершенствование кувырка вперед- назад.		
Совершенствование - стойка на лопатках		

Обучение опорного прыжка «ноги врозь»		
Закрепление опорного прыжка		
Обучение упражнений на гимнастической перекладине.		
Совершенствование опорного прыжка		
Прыжки на скакалках на время, Сгибание рук в упоре на полу. Поднимание туловища за 30сек.		
Закрепление упражнений на равновесие		
Совершенствование упражнения на равновесие		
Упражнения на перекладине( подтягивание)		
Совершенствование лазания по канату в два приема		
Совершенствование лазания по канату в два приема		
Ритмической гимнастики.		
Ритмической гимнастики.		
<b>Спортивная игра Волейбол 6</b>		
Т.Б на уроках волейбола. Обучение передачи мяча двумя руками.		
Обучение приема мяча снизу двумя руками, передача партнеру.		
Обучение верхней прямой подачи.		
Игра мячом через сетку в парах		
Совершенствование приема мяча снизу двумя руками. через сетку.		
Двухсторонняя игра.		
<b>III четверть 29</b>		
Что нужно знать при занятиях лыжной подготовкой Подбор лыжного инвентаря. Т.Б.на уроках лыжной подготовки. 1		
<b>Лыжная подготовка: 14</b>		
Обучение повороту «Через нос лыжи»		
Закрепление попеременно двухшажного хода		
Совершенствование попеременно двухшажного хода		
Обучение одновременным ходам		
Закрепление одновременного одношажного хода		
Совершенствование одновременного одношажного хода		
Прохождение на лыжах до 2 км.		
Обучение спуску со склона в средней стойке, подъем «полуелочкой»		
Закрепление спуску со склона в средней стойке, подъем «полуелочкой»		
Совершенствование спуску со склона в низкой стойке, подъем «полуелочкой»		
Обучение торможению «плугом»		
Совершенствование торможению «плугом»		
Совершенствование прохождению дистанции до 2км.		
Прохождение дистанции 2 км.(на время)		
<b>Гимнастика: 5</b>		
Т.Б.на уроках Гимнастика: Акробатика .		
Совершенствование лазание по канату в два приема.		
Совершенствование опорного прыжка.		
Совершенствование упражнения на перекладине(подтягивание)		
Сдача норм ГТО		
Значение ОРУ. Сдача норм ГТО		
<b>Спортивные игры: 9</b>		

Т.Б.на уроках Спортивная игра: Волейбол. Повторение правил. Передача мяча в парах.		
Совершенствование передачи мяча. Закрепление приема мяча снизу двумя руками.		
Совершенствование приема мяча снизу двумя руками. Игра через сетку в парах.		
Совершенствование подачи мяча Игра		
Закрепление приема мяча с подачи.. Двухсторонняя игра волейбол		
Совершенствование подачи. Двухсторонняя игра волейбол		
Двухсторонняя игра волейбол. Тактические действия		
Двухсторонняя игра волейбол		
Двухсторонняя игра волейбол		
<b>IV четверть 24</b>		
Организация отдыха семьей. Правила игры в парный бадминтон 1		
<b>Спортивные игры 12</b>		
<b>Бадминтон 3</b>		
Т.Б.на уроках. Закрепление подач слева с право. Игра		
Закрепление ударов ракеткой по волану Игра		
Игра в бадминтон.		
<b>Русская народная игра Лапта 3</b>		
Т.Б.на уроках. Правила игры. Совершенствование подачи мяча Игра		
Игра		
Игра		
<b>Спортивная игра: Мини-футбол 6</b>		
Ведения мяча левой правой ногой.		
Закрепление ведения и удары в ворота мяча		
Совершенствование ведения мяча и удары по воротам		
Игра по правилам мини-футбол.		
Игра по правилам мини-футбол.		
Игра по правилам мини-футбол.		
<b>Легкая атлетика: 10</b>		
Т.Б. на уроках легкой атлетике. Бег на 60м		
Прыжки в длину с места		
Совершенствование бега на 60м.		
Закрепление прыжка в длину с разбега		
Закрепление бега на 1000м		
Совершенствование бега на 1000м		
Совершенствование метания мяча в цель.		
Совершенствование метания мяча на дальность с трех шагов		
Сдача норм ГТО		
Сдача норм ГТО		
<b>Туризм: 1</b>		
Туризм.Т.Б. Техника пешеходного туризма Ориентирование на местности		

№ п/п	Тема раздела и урока 7 класс	Дата	
		план	факт
<b>I четверть 26</b>			
1.	Организация учебного процесса. Организация досуга средствами физической культуры. 1		
<b>Легкая атлетика: 12</b>			
2.	ТБ на уроке л/а . Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции 60м.		
3	Совершенствование бега на 60 м.		
4	Совершенствование техники челночного бега 6\10 м.		
5	Совершенствование прыжка в длину с места.		
6.	Совершенствование прыжка в длину с разбега.		
7	Совершенствование метания м/мяча в цель.		
8	Совершенствование метания м/мяча на дальность.		
9	Бег на 800м		
10	Бег на 1000м.		
11.	Закрепление техники прыжка в высоту.		
12.	Совершенствование прыжка в высоту.		
13.	Сдача норм ГТО		
<b>Спортивные игры: 13</b>			
<b>Баскетбол 9</b>			
14	ТБ на уроке спортивных игр. Тактические действия в игре баскетбол.		
15	Закрепление броску мяча с двух шагов		
16	Совершенствование броску мяча с двух шагов		
17	Обучение броску мяча с 6 метровой зоны.		
18.	Закрепление броску мяча с 6 метровой зоны		
19.	Совершенствование броску мяча с 6 метровой зоны		
20.	Совершенствование броску мяча с штрафной.		
21.	Двухсторонняя игра баскетбол		
22.	Двухсторонняя игра баскетбол		
<b>Бадминтон 4</b>			
23.	Т.Б.на уроках. Правила игры. Игра в бадминтон		
24	Игра в бадминтон		
25.	Игра в бадминтон		
26.	Игра в бадминтон		
<b>II четверть 23</b>			
27.	Умение оказать доврачебную помощь при травмах. Т.Б. на уроках гимнастики. 1		
<b>Гимнастика: 16</b>			
28.	ТБ на уроках гимнастики. Значение гимнастики.		
29.	Повторение технике кувырка вперед-назад		

30.	Обучение длинного кувырка вперед.		
31.	Совершенствование - стойка на «голове и руках» «мост»		
32.	Повторение опорного прыжка ноги врозь		
33.	Обучение опорного прыжка «согнув ноги»		
34.	Закрепление опорного прыжка «согнув ноги»		
35.	Совершенствование опорного прыжка «согнув ноги»		
36.	Обучение упражнений на равновесие		
37.	Закрепление упражнений на равновесие		
38.	Совершенствование упражнения на равновесие		
39.	Упражнения на перекладине( подтягивание)		
40.	Совершенствование лазания по канату в два приема		
41.	Совершенствование лазания по канату в три приема		
42.	Ритмической гимнастики.		
43.	Ритмической гимнастики.		
<b>Спортивная игра Волейбол 6</b>			
44.	Т.Б на уроках волейбола. Повторение передачи мяча двумя руками.		
45.	Обучение нападающего удара.		
46.	Закрепление волейбольной подачи		
47.	Игра волейбол через сетку в парах		
48.	Закрепление приема мяча снизу двумя руками. одной рукой.		
49.	Двухсторонняя игра по правилам.		
<b>III четверть 29</b>			
50.	Приемы самонаблюдения, самоконтроля для мониторинга развития основных двигательных качеств. Подбор лыжного инвентаря. Т.Б.на уроках лыжной подготовки. <b>1</b>		
<b>Лыжная подготовка: 14</b>			
51.	Попеременно двухшажный ход		
52.	Совершенствование попеременно двухшажного хода		
53.	Совершенствование безшажного хода		
54.	Совершенствование одношажного хода.		
55.	Прохождение на лыжах 2 км		
56.	Прохождение на лыжах 3 км.		
57.	Эстафета на лыжах 4\400м		
58.	Обучение конькового хода		
59.	Закрепление конькового хода 1 км.		
60.	Совершенствование спусков и подъёмов		
61.	Совершенствование торможения «плугом, полуплугом»		
62.	Совершенствование спуска в средней стойке		
63.	Совершенствование прохождения дистанции до 3 км		
64.	Прохождение дистанции 3 км.		
<b>Гимнастика: 5</b>			
65.	Т.Б.на уроках Гимнастика: Акробатика		
66.	Совершенствование лазание по канату в три приема. Совершенствование опорного прыжка.		
67.	Совершенствование упражнения на перекладине, брусьях		
68.	Сдача норм ГТО		

69.	Сдача норм ГТО		
<b>Спортивные игры: 9</b>			
70.	Т.Б.на уроках Спортивная игра: Волейбол. Передача мяча в тройках.		
71.	Совершенствование передачи мяча в тройках. Закрепление приема мяча снизу двумя руками.		
72.	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками. Нападающий удар. Игра		
73.	Совершенствование нападающего удара. Двухсторонняя игра волейбол		
74.	Закрепление приема мяча с подачи в парах. Двухсторонняя игра волейбол		
75.	Совершенствование верхней прямой подачи. Двухсторонняя игра волейбол		
76.	Двухсторонняя игра волейбол. Тактические действия		
77.	Двухсторонняя игра волейбол		
78.	Двухсторонняя игра волейбол		
<b>IV четверть 24</b>			
<b>79</b>	Организация и проведение спортивных соревнований <b>1</b>		
<b>Спортивные игры 12</b>			
<b>Бадминтон 3</b>			
80	Т.Б.на уроках. Подача. Прием. Игра		
81.	Подача, прием. Игра		
82.	Игра на результат		
<b>Русская народная игра Лапта 3</b>			
83.	Т.Б.на уроках. Правила игры. Тактические действия. Игра		
84.	Игра . Тактические действия.		
85.	Игра		
<b>Спортивная игра: Мини-футбол 6</b>			
86	Закрепление ведения и удары в ворота мяча		
87.	Совершенствование ведения мяча и удары по воротам		
88.	Игра в нападении и защите.		
89.	Игра по правилам мини-футбол.		
90.	Игра по правилам мини-футбол.		
91.	Игра по правилам мини-футбол.		
<b>Легкая атлетика: 10</b>			
92.	Т.Б. на уроках легкой атлетике. Бег на 60м		
93.	Прыжки в длину с места. Челночный бег 6/10м		
94.	Совершенствование бега на 60м.		
95.	Закрепление прыжка в длину с разбега		
96.	Закрепление бега на1500м		
97.	Совершенствование бега до 1500м		
98.	Совершенствование метания мяча в цель.		
99.	Совершенствование метания мяча на дальность.		
100.	Сдача норм ГТО		
101.	Сдача норм ГТО		

<b>Туризм: 1</b>			
102.	Туризм.Т.Б...Т.П.Т. Ориентирование на местности.		

№ п/п	Тема раздела и урока 8 класс	Дата	
		план	факт
<b>I четверть 26</b>			
1.	Организация учебного процесса. Лечебная физическая культуры. 1		
<b>Легкая атлетика: 12</b>			
2.	ТБ на уроке л/а . Бег по дистанции, финиш 60м.		
3	Совершенствование бега на 60 м.		
4	Совершенствование техники челночного бега 6\10 м.		
5	Совершенствование прыжка в длину с места.		
6.	Совершенствование прыжка в длину с разбега.		
7	Совершенствование метания м/мяча в цель.		
8	Совершенствование метания м/мяча на дальность.		
9	Бег на 1000м		
10	Бег на 2000м.		
11.	Закрепление техники прыжка в высоту.		
12.	Совершенствование прыжка в высоту.		
13.	Сдача норм ГТО		
<b>Спортивные игры: 13</b>			
<b>Баскетбол 9</b>			
14	ТБ на уроке спортивных игр. Тактические действия в игре баскетбол.		
15	Закрепление броску мяча с двух шагов в кольцо		
16	Совершенствование броску мяча с двух шагов в кольцо		
17	Закрепление передачи мяча с двух шагов в парах.		
18.	Закрепление броску мяча с 6 метровой зоны		
19.	Тактические действия в защите, нападении. 2/2., 3/3., 4/4		
20.	Совершенствование броску мяча с штрафной.		
21.	Двухсторонняя игра баскетбол		
22.	Двухсторонняя игра баскетбол		
<b>Бадминтон 4</b>			
23.	Т.Б.на уроках. Отработка подач и приемов. Игра в бадминтон		
24	Игра в бадминтон		
25.	Игра в бадминтон		
26.	Игра в бадминтон		
<b>II четверть 23</b>			
27.	Значение самомассажа, массаж Т.Б. на уроках гимнастики. 1		
<b>Гимнастика: 16</b>			
28.	ТБ на уроках гимнастики. Значение оздоровительной гимнастики. ОРУ.		
29.	Повторение технике кувырка вперед-назад		
30.	Закрепление длинного кувырка вперед.		



31.	Совершенствование стойка на голове и руках.(м), «мост»(д)		
32.	Повторение опорного прыжка ноги врозь		
33.	Обучение опорного прыжка «согнув ноги»		
34.	Закрепление опорного прыжка «согнув ноги»		
35.	Совершенствование опорного прыжка «согнув ноги»		
36.	Обучение упражнений на равновесие		
37.	Закрепление упражнений на равновесие		
38.	Совершенствование упражнения на равновесие		
39.	Упражнения на перекладине( подтягивание)		
40.	Совершенствование лазания по канату в три приема		
41.	Ритмической гимнастики		
42.	Ритмической гимнастики.		
43.	Ритмической гимнастики.		
<b>Спортивная игра Волейбол 6</b>			
44.	Т.Б на уроках волейбола. Повторение передачи мяча двумя руками.		
45.	Закрепление нападающего удара.		
46.	Закрепление волейбольной подачи		
47.	Игра волейбол через сетку в парах		
48.	Закрепление приема мяча снизу двумя руками. одной рукой.		
49.	Двухсторонняя игра по правилам.		
<b>III четверть 29</b>			
50.	Питание лыжника. Подбор лыжного инвентаря. Т.Б.на уроках лыжной подготовки. 1		
<b>Лыжная подготовка: 14</b>			
51.	Совершенствование попеременно двухшажного хода		
52.	Закрепление безшажного, одношажного хода		
53.	Совершенствование безшажного хода		
54.	Совершенствование одношажного хода. .		
55.	Прохождение на лыжах 2 км		
56.	Прохождение на лыжах 3 км.		
57.	Закрепление конькового хода		
58.	Совершенствование конькового хода		
59.	Прохождение коньковым ходом 2 км.		
60.	Совершенствование подъёмов		
61.	Спуски в высокой , средней стойки		
62.	Совершенствование спуска в средней стойке		
63.	Совершенствование торможению «боковым соскальзыванием»		
64.	Прохождение дистанции 3 км.(контроль.)		
<b>Гимнастика: 5</b>			
65.	Т.Б.на уроках Гимнастика: Акробатика .(к)		
66.	Совершенствование лазание по канату в три приема. Совершенствование опорного прыжка.		
67.	Совершенствование упражнения на перекладине, брусьях		
68.	Сдача норм ГТО		
69.	Физическая культура в современном обществе. Сдача норм ГТО		

<b>Спортивные игры: 9</b>			
70.	Т.Б.на уроках Спортивная игра: Волейбол. Повторение правил. Передача мяча в парах.		
71.	Совершенствование передачи мяча. Закрепление приема мяча снизу двумя руками.		
72.	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками. Двухсторонняя игра волейбол		
73.	Совершенствование нападающего удара. Двухсторонняя игра волейбол		
74.	Закрепление приема мяча с подачи в парах. Двухсторонняя игра волейбол		
75.	Совершенствование верхней прямой подачи. Двухсторонняя игра волейбол		
76.	Двухсторонняя игра волейбол. Тактические действия		
77.	Двухсторонняя игра волейбол		
78.	Двухсторонняя игра волейбол		
<b>IV четверть 24</b>			
<b>79</b>	Проведение самостоятельных занятий спортом. 1		
<b>Спортивные игры 12</b>			
<b>Бадминтон 3</b>			
80	Т.Б.на уроках. Подача, прием. Игра		
81.	Подача.Прием Игра		
82.	Соревнования (личное первенство)		
<b>Русская народная игра Лапта 3</b>			
83.	Т.Б.на уроках. Тактические действия. Игра		
84.	Игра . Тактические действия.		
85.	Игра		
<b>Спортивная игра: Мини-футбол 6</b>			
86	Закрепление ведения и удары в ворота мяча		
87.	Совершенствование ведения мяча и удары по воротам		
88.	Ирга в защите, нападении.		
89.	Игра по правилам мини-футбол.		
90.	Игра по правилам мини-футбол.		
91.	Игра по правилам мини-футбол.		
<b>Легкая атлетика: 10</b>			
92.	Т.Б. на уроках легкой атлетике. Бег на 60м		
93.	Прыжки в длину с места		
94.	Совершенствование бега на 60м.		
95.	Совершенствование прыжка в длину с разбега		
96.	Закрепление бега на 1500м		
97.	Совершенствование бега на 2000м		
98.	Совершенствование метания мяча в цель.		
99.	Совершенствование метания мяча на дальность.		
100.	Сдача норм ГТО		
101.	Сдача норм ГТО		
<b>Туризм: 1</b>			
102.	Туризм.Т.Б.. Т.П.Т Ориентирование на местности.		

№ п/п	Тема раздела и урока 9класс	Дата	
		план	факт
<b>І четверть 26</b>			
1.	Допинг, Концепция честного спорта. 1		
<b>Легкая атлетика: 12</b>			
2.	ТБ на уроке л/а . Бег 60м.		
3	Совершенствование бега на 60 м.		
4	Совершенствование техники челночного бега 6\10 м.		
5	Совершенствование прыжка в длину с места.		
6.	Совершенствование прыжка в длину с разбега.		
7	Совершенствование метания м/мяча в цель.		
8	Совершенствование метания м/мяча на дальность.		
9	Совершенствование бега на 2000м		
10	Совершенствование бега на 2000м.		
11.	Совершенствование техники прыжка в высоту.		
12.	Совершенствование прыжка в высоту.		
13.	Сдача норм ГТО		
<b>Спортивные игры: 13</b>			
<b>Баскетбол 9</b>			
14	ТБ на уроке спортивных игр. Тактические действия в игре баскетбол.		
15	Совершенствование броска мяча с двух шагов в кольцо		
16	Совершенствование броска мяча с двух шагов в кольцо		
17	Совершенствование передачи мяча с двух шагов в парах.		
18.	Совершенствование броска мяча с 6 метровой зоны		
19.	Тактические действия в защите, нападении.4/4.,5\5		
20.	Совершенствование броска мяча с штрафной.		
21.	Двухсторонняя игра баскетбол		
22.	Двухсторонняя игра баскетбол		
<b>Бадминтон 4</b>			
23.	Т.Б.на уроках. Игра в бадминтон		
24	Игра в бадминтон		
25.	Игра в бадминтон		
26.	Игра в бадминтон		
<b>ІІ четверть 23</b>			
27.	Влияние вредных привычек на занятие спортом. Игры. Т.Б. на уроках гимнастики. 1		
<b>Гимнастика: 16</b>			
28.	ТБ на уроках гимнастики. 3.О.Ж.. ОРУ.		
29.	Повторение технике кувырка назад в стойку на ноги.		

30.	Закрепление длинного кувырка вперед через препятствие высотой до 80см.		
31.	Совершенствование стойка на голове и руках.(м), «мост»(д)		
32.	Совершенствование опорного прыжка ноги врозь с опорой на одну руку		
33.	Совершенствование опорного прыжка «согнув ноги»(юн.)		
34.	Закрепление опорного прыжка «согнув ноги»(юн.) снаряд в длину		
35.	Совершенствование опорного прыжка «согнув ноги»		
36.	Упражнения на перекладине и брусьях		
37.	Упражнения на перекладине и брусьях		
38.	Совершенствование упражнения на равновесие		
39.	Упражнения на перекладине( подтягивание)		
40.	Совершенствование лазания по канату в три приема		
41.	Ритмической гимнастики		
42.	Ритмической гимнастики.		
43.	Ритмической гимнастики.		
<b>Спортивная игра Волейбол 6</b>			
44.	Т.Б на уроках волейбола. Повторение передачи мяча двумя руками.		
45.	Совершенствование нападающего удара.		
46.	Совершенствование волейбольной подачи		
47.	Игра волейбол через сетку в парах, четверках.		
48.	Закрепление приема мяча снизу двумя руками. одной рукой.		
49.	Двухсторонняя игра.		
<b>III четверть 29</b>			
50.	Подготовка лыжника к соревнованиям. Подбор лыжного инвентаря. Т.Б.на уроках лыжной подготовки. 1		
<b>Лыжная подготовка: 14</b>			
51.	Совершенствование попеременного двухшажного хода		
52.	Закрепление безшажного, одновременного одношажного, одновременного двухшажного хода		
53.	Совершенствование одновременного безшажного хода		
54.	Совершенствование одновременного одношажного, двухшажного хода.		
55.	Прохождение на лыжах 2 км		
56.	Прохождение на лыжах 3 км.		
57.	Закрепление конькового хода		
58.	Совершенствование конькового хода		
59.	Прохождение коньковым ходом 2 км.		
60.	Совершенствование подъёмов		
61.	Спуски в высокой , средней стойки		
62.	Совершенствование спуска в средней стойке		
63.	Совершенствование торможения всеми изученными способами.		
64.	Прохождение дистанции 3 км.		
<b>Гимнастика: 5</b>			
65.	Т.Б.на уроках Гимнастика: Акробатика.		
66.	Совершенствование лазание по канату в три приема. Совершенствование опорного прыжка.		

67.	Совершенствование упражнения на перекладине, брусьях		
68.	Сдача норм ГТО		
69.	Спорт в современном обществе и в твоей жизни. Сдача норм ГТО		
<b>Спортивные игры: 9</b>			
70.	Т.Б.на уроках Спортивная игра: Волейбол. Передача мяча в парах, тройках, четверках через сетку.		
71.	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками с подачи		
72.	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками с подачи. Двухсторонняя игра волейбол		
73.	Совершенствование нападающего удара. Двухсторонняя игра волейбол		
74.	Закрепление приема мяча с нападающего удара. Двухсторонняя игра волейбол		
75.	Совершенствование верхней прямой подачи. Двухсторонняя игра волейбол. Техничко-тактические действия		
76.	Двухсторонняя игра волейбол. Техничко-тактические действия		
77.	Двухсторонняя игра волейбол		
78.	Двухсторонняя игра волейбол		
<b>IV четверть 21</b>			
<b>79</b>	Проведение самостоятельных занятий спортом. 1		
<b>Спортивные игры 9</b>			
<b>Бадминтон 3</b>			
80	Т.Б.на уроках. Поддача, прием. Игра		
81.	Поддача. Прием. Игра		
82.	Соревнования (личное первенство)		
83.	<b>Спортивная игра: Мини-футбол 6</b>		
84.	Закрепление ведения и удары в ворота мяча		
85.	Совершенствование ведения мяча и удары по воротам		
86	Игра в защите, нападении.		
87.	Игра по правилам мини-футбол.		
88.	Игра по правилам мини-футбол.		
89.	Игра по правилам мини-футбол.		
<b>Легкая атлетика: 10</b>			
90.	Т.Б. на уроках легкой атлетике. Бег на 60м		
91.	Прыжки в длину с места		
92.	Совершенствование бега на 60м.		
93.	Совершенствование прыжка в длину с разбега		
94.	Закрепление бега на2000м		
95.	Совершенствование бега на 2000м		
96.	Совершенствование метания мяча в цель.		
97.	Совершенствование метания мяча на дальность.		
98.	Сдача норм ГТО		
99.	Сдача норм ГТО		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-  
ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
ПРОЦЕССА  
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

№ п/п	Наименование объектов и средств материально- технического оснащения	Необхо- димое ко- личество	Примечание
		Основная школа	
<b>1</b>	<b>Библиотечный фонд (книго-печатная продукция)</b>		
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	Стандарт основного общего обра- зования по физической культуре		Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно – методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
	Стандарт среднего полного об- щего образования по физической культуре базовый уровень		
	Примерная программа по физи- ческой культуре основного общего образования		
	Авторские рабочие программы по физической культуре		
	Учебник по физической культуре		В библиотечный фонд входят комп- лекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
	Дидактические материалы по осно- вным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»		Комплекты разноуровневых тема- тических заданий, дидактических карточек
	Научно-популярная и художест- венная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению		В составе библиотечного фонда

	Методические издания по физической культуре для учителей		1. Методические пособия и рекомендации журнал «Физическая культура в школе»; 2. Подписка газеты «Первое сентября» - «Спорт в школе» (журналы и в электронном варианте); 3. Патрикеев А.Ю. Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры. 1-11 классы / А.Ю. Патрикеев. – Волгоград: Учитель: ИП Гринин Л.Е., 2014. – 237 с.
<b>Демонстрационные печатные пособия</b>			
	Плакат с нормативами комплекса ВФСК «ГТО»		
<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>			
<i><b>Гимнастика</b></i>			
	Козел гимнастический		
	Конь гимнастический		
	Перекладина гимнастическая		
	Брусья гимнастические разновысокие		
	Брусья гимнастические параллельные		
	Канат для лазанья с механизмом крепления		
	Мост гимнастический подкидной		
	Скамейка гимнастическая жесткая		
	Маты гимнастические		
	Мяч малый (теннисный)		
	Скакалка гимнастическая		
	Палка гимнастическая		
	Обруч гимнастический		
<i><b>Легкая атлетика</b></i>			
	Планка для прыжков в высоту		
	Стойки для прыжков в высоту		
	Секундомер		
<i><b>Спортивные игры</b></i>			
	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой		
	Мячи баскетбольные		

	Стойки волейбольные универсальные		
	Сетка волейбольная		
	Мячи волейбольные		
	Мячи футбольные		
	Компрессор для накачивания мячей		
	Палатки туристические (двухместные)		
	Рюкзаки туристические		
	Комплект туристический бивуачный		
	<b>Средства доврачебной помощи</b>		
	Аптечка медицинская	Д	
	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>		
	Спортивный зал		
	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
	<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>		
	Легкоатлетическая дорожка		
	Сектор для прыжков в длину		
	Игровое поле для футбола (мини-футбола)		
	Полоса препятствий		
	Лыжная трасса		С небольшими отлогими склонами



