

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области основная общеобразовательная школа с. Байдеряково  
муниципального района Шигонский Самарской области

Рассмотрена  
на заседании МО  
протокол № 1  
от 31.08.2021  
Потапова В.В.  
\_\_\_\_\_

Проверена  
директором  
школы  
Коновалова И.Г.  
\_\_\_\_\_  
31.08.2021

Утверждаю  
директор ГБОУ ООШ  
с.Байдеряково  
И.Г.Коновалова  
\_\_\_\_\_  
Приказ № 56/10  
от 31.08.2021г.

Рабочая программа  
по физической культуре  
5-9 классы

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом министерства образования и науки Российской Федерации №413 от 17.05.2012, в редакции приказа министерства Просвещения РФ №712 от 11.12.2020, №712), на основе ООП ООО ГБОУ ООШ с. Байдеряково.

## **РАЗДЕЛ I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 5-9 КЛАССОВ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ КУРСА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 5-9 КЛАССОВ**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **Личностные результаты**

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

« формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок 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:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение умениями:  
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 четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 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: опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам); «демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей»;

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

владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

владеть правилами 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.

### **Метапредметные результаты**

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

«умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности».

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) 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;

проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий;

приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- 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 её до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных

систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и

особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. *В области познавательной культуры:*

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

знания 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 самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья; умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

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

умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей

физической подготовленности;

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

о способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 5-9 КЛАССОВ

*Обучающийся должен уметь:*

-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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 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.

*Обучающийся научится:*

-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

*Обучающийся должен уметь:*

- 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 учётом 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 действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Обучающийся научится:*

- 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 туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.
- Физическое совершенствование

*Выпускник должен уметь:*

- 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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их 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 приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник научится:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовки.

Раздел II. 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.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

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.

Первая 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, физкультурминуток и физкультпауза (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

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 упражнений (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.

Опорные прыжки.

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.

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.

### Тематическое планирование 5 класса

№ урока	Тема	Кол-во часов	Деятельность учителя с учетом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)
	Легкая атлетика	11	- Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; - уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;
1	Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике	1	
2	Закрепление техники выполнения высокого старта	1	
3	Совершенствование техники выполнения высокого старта	1	
4-5	Обучение техники низкого старта.	2	
6	Бег по дистанциям.	1	
7	Техника передачи эстафетной палочки.	1	
8	Техника челночного бега 3x10 м	1	
9	Закрепление техники метания малого мяча на дальность.	1	
10	Прыжки в длину с разбега.	1	
11	Бег на 1000м..	1	
	Волейбол	18	- Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта; - знать правила и организацию проведения соревнований;
12	Инструктаж по технике безопасности по волейболу	1	
13	Стойки игрока, перемещения в стойке	1	
14	Правила игры в волейбол	1	
15	Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед	1	
16	Прием мяча снизу двумя руками над собой	1	
17	Отработка техники передач мяча	1	
18	Обучение нижней прямой подачи мяча	1	
19	Передача мяча двумя руками вверху в парах	1	
20	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	1	
21	Прием мяча и передача на связующего	1	
22	Совершенствование техники нижней прямой подачи	1	
23	Нижняя прямая подача с 3-6м.	1	
24	Нижняя прямая подача. Отработка паса партнеру	1	
25	Передача мяча сверху двумя руками в тройках через сетку	1	
26	Передача мяча снизу двумя руками	1	

27-29	Учебная игра	3		
	Гимнастика	18	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах;</li> <li>- знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости;</li> </ul>	
30	Инструктаж по технике безопасности по гимнастике	1		
31-35				
	Смешанные висы	5		
36-37	Вскок упор присев. Соскок прогнувшись	2		
38-41	Прыжок через козла в ширину способом "ноги врозь"	4		
42-43	Выполнение акробатических элементов	2		
44-45	Упражнения на равновесие. Прыжковые упражнения	2		
46-47	Совершенствование акробатических упражнений	2		
	Лыжная подготовка	13		
48	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность;</li> <li>- уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;</li> </ul>
49	Учить одновременный бесшажный ход	1		
50-51	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход	2		
52	Одновременный и двухшажный и бесшажный ход	1		
53	Техника бесшажного одновременного хода	1		
54-55	Техника спусков. Дистанция 1 км.	2		
56	Торможение плугом	1		
57	Попеременный двухшажный ход	1		
58	Совершенствовать технику торможения плугом	1		
59	Совершенствовать технику изученных ходов	1		
60	Соревнование на дистанции.д-1 км.,м-2 км	1		
	Баскетбол	21		
61	Инструктаж по технике безопасности по баскетболу	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать правила и организацию проведения соревнований;</li> <li>- владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований;</li> </ul>	
62	Стойка и передвижение игрока	1		
63	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах	1		
64	Ведения мяча в движении. Остановка в два шага	1		
65	Броски мяча в кольцо с различных точек	1		
66	Ведения мяча в движении в различных направлениях	1		
67	Отработка техники передач мяча на месте и в движении	1		

68	Обучение ведению мяча с пассивным сопротивлением	1	<p>- знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;</p> <p>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>
69-70	Совершенствование техники бросков мяча в кольцо	2	
71	Имитация штрафного броска	1	
72	Обучение техники вырывания и выбивания мяча	1	
73-74	Игра в мини-баскетбол	2	
75-76	Обучение техники перехвата мяча	2	
77	Разучивание тактики нападения быстрым прорывом	1	
78	Упражнения в парах	1	
79	Применение пройденного материала в игровых ситуациях	1	
80-81	Проведение учебной игры	2	
	Легкая атлетика	21	
82	Инструктаж по технике безопасности по лёгкой атлетике	1	
83-84	Бег с высокого старта до 10-15 м.	2	
85	Ускорения 3x20м., встречная эстафета	1	
86	Эстафеты. Специальные беговые упражнения	1	
87-88	Техника бега с высокого старта	2	
89	Техника низкого старта и стартового разгона	1	
90	Бег с максимальной скоростью 3x20м.	1	
91-92	Совершенствование техники прыжка в высоту способом "перешагивание"	2	
93	Совершенствование техники челночного бега 3x10м.	1	
94	Метание мяча в горизонтальную цель	1	
95	Чередование бега с ходьбой	1	
96	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки	1	
97	Прыжок в длину с места	1	
98	Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки	1	
99	Встречная эстафета. Медленный бег 5 мин.	1	
100	Тестирование бега на 30 м.	1	
101	Тестирование бега на 60 м.	1	
102	Кроссовая подготовка. Игра в футбол	1	

### Тематическое планирование 6 класса

№ урока	Тема	Кол-во часов	Деятельность учителя с учетом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)
	Легкая атлетика	12	<p>- уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;</p>
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой	1	

	атлетике		<ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;</li> <li>- знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;</li> </ul>
2	Обучение бегу с высокого старта	1	
3	Бег с высокого старта и эстафетный бег	1	
4	Совершенствование бега на короткие дистанции	1	
5	Обучение прыжкам в длину с разбега	1	
6	Челночный бег 3x10м.	1	
7	Обучение технике метания мяча. Бег 500 м	1	
8	Бег 1000 м. Метание мяча на дальность	1	
9	Обучение прыжкам в высоту с разбега	1	
10	Прыжки в высоту с 5 шагов разбега	1	
11	Совершенствование бега, метания, прыжков	1	
12	Кроссовый бег до 1 км.	1	
	Баскетбол	15	
13	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола	1	
14	Перемещение в стойке, передвижения	1	
15-16	Овладение техникой бросков мяча	2	
17-18	Освоение техники бросков мяча в движении	2	
19-20	Овладение техникой штрафного броска	2	
21	Ознакомление с тактикой игры в баскетбол	1	
22-23	Броски в кольцо двумя руками снизу	2	
24-25	Освоение техники защиты	2	
26-27	Освоение тактики игры	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости;</li> <li>- осознавать значение страховки и выполнять страховку во время занятий;</li> <li>- знать методические основы выполнения гимнастических упражнений;</li> </ul>
	Гимнастика	21	
28	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики	1	
29	Повторение акробатических упражнений	1	
30	Прыжки на скакалке на время	1	
31	Обучение лазанию по канату	1	
32	Обучение прыжков через козла ноги врозь	1	
33	Подтягивание в висе.	1	
34	Обучение элементам упражнений на разновысоких брусьях	1	
35	Совершенствование лазанию по канату	1	
36	Совершенствование прыжков через козла	1	
37	Гимнастическая полоса	1	

	препятствий.		
38	Прыжки со скакалкой. Упражнения на гибкость.	1	
39	Прыжки через козла	1	
40	Опорный прыжок	1	
41	Контрольный урок	1	
42-43	Акробатические упражнения	2	
44	Упражнения в равновесии	1	
45	Повороты кругом в движении	1	
46	Вскок упор стоя на коленях и соскок вмахом рук	1	
47	Вис на перекладине	1	
48	Контрольный урок.	1	
	Лыжная подготовка	18	
49	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки	1	<p>- уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;</p> <p>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>
50	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход	1	
51-52	Техника одновременного двухшажного хода	2	
53	Подъем елочкой на склоне 45*	1	
54	Техника спусков. Дистанция 2 км.	1	
55	Торможение плугом	1	
56	Совершенствовать техники торможения плугом	1	
57	Совершенствовать технику подъема елочкой	1	
58	Спуск в средней стойке	1	
59-61	Совершенствовать технику изученных ходов	3	
62	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки	1	
63	Поворот плугом	1	
64	Соревнования на дистанции. Д-2км.,М-3 км.	1	
65-66	Круговая эстафета с этапом по 200 м.	2	
	Волейбол	24	
67	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола	1	<p>- Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта;</p> <p>- знать правила и организацию проведения соревнований;</p>
68	Ознакомление со стойкой волейболиста	1	
69-70	Стойки и передвижения, повороты, остановки	2	
71-72	Передача мяча сверху двумя руками на месте	2	
73-75	Нижняя и верхняя прямая подача с расстояния 3-6 метров от сетки	3	
76	Совершенствование нижней и верхней прямой подачи	1	
77-78	Освоение техники прямого нападающего удара	2	

79-80	Изучение техники защитных действий	2	<p>- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;</p> <p>- знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;</p>
81-82	Обучение тактики игры	2	
83-84	Групповые упражнения с подачей через сетку	2	
85-86	Верхняя прямая и нижняя подача мяча	2	
87-90	Игра в волейбол	4	
	Легкая атлетика	12	
91	Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике	1	
92-93	Совершенствование бегу на короткие дистанции	2	
94-95	Обучение прыжкам в длину с разбега	2	
96	Тестирование бега на 30 м.	1	
97	Тестирование бега на 60 м.	1	
98	Бег на короткие дистанции	1	
99	Эстафетный бег	1	
100	Бег 500м дев., мальч. 1000м.	1	
101-102	Совершенствование метания мяча, прыжков, бега	2	

#### Тематическое планирование 7 класса

№ урока	Тема	Кол-во часов	Деятельность учителя с учетом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)
	Легкая атлетика	11	<p>- знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;</p> <p>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>
1	Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике.	1	
2-5	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	
6-9	Прыжок в длину способом "согнув ноги". Метание малого мяча	4	
10-11	Бег на средние дистанции	2	
	Кроссовая подготовка	9	
12	Инструктаж по технике безопасности по кроссовой подготовке	1	<p>- осознавать значение страховки и выполнять страховку во время занятий;</p> <p>- Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах;</p>
13-20	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	8	
	Гимнастика	18	<p>- осознавать значение страховки и выполнять страховку во время занятий;</p> <p>- знать методические основы выполнения гимнастических упражнений;</p>
21	Инструктаж по технике безопасности на уроках по гимнастике	1	
22-26	Висы. Строевые упражнения	5	
27-32	Опорный прыжок	6	
33-38	Акробатика. Лазание	6	
	Спортивные игры	45	
39	Инструктаж по технике безопасности по спортивным играм	1	<p>- Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта;</p> <p>- знать правила и организацию проведения</p>

40-56	Волейбол	17	соревнований; - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - знать правила и организацию проведения соревнований; - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях; - владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;
57-83	Баскетбол	27	
	Кроссовая подготовка	9	
84	Инструктаж по технике безопасности по кроссовой подготовке.	1	
85-92	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	8	
	Легкая атлетика	10	
93	Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике.	1	
94-97	Спринтерский бег, эстафетный бег	5	
98-102	Прыжок в высоту, метание малого мяча	4	

### Тематическое планирование 8 класса

№ урока	Тема	Кол-во часов	Деятельность учителя с учетом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)
	Легкая атлетика	12	Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; - уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;
1	Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике	1ч	
2-6	Спринтерский бег, эстафетный бег	5ч	
7-10	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча	4ч	
11-12	Бег на средние дистанции	2ч	
	Кроссовая подготовка	9	
13	Инструктаж по технике безопасности по кроссовой подготовке	1ч	
14-21	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий	8ч	
	Гимнастика (18ч)		
22	Инструктаж по технике безопасности по гимнастике	1ч	
23-27	Висы. Строевые упражнения	5ч	- знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
28-33	Опорный прыжок. Строевые упражнения	6ч	
34-39	Акробатика, лазание	6ч	
	Спортивные игры	45	
40	Инструктаж по технике безопасности по спортивным играм	1ч	
41-57	Волейбол	17ч	
58-84	Баскетбол	27ч	
	Кроссовая подготовка	9	
85	Инструктаж по технике безопасности по кроссовой подготовке	1ч	
86-93	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	8ч	



	Легкая атлетика	9	- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;
94	Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике	1ч	
95-98	Спринтерский бег, эстафетный бег	4ч	
99-102	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	4ч	

### Тематическое планирование 9 класса

№ урока	Тема	Кол-во часов	Деятельность учителя с учетом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)
	Легкая атлетика	10	- уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; - владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
1	Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике	1ч	
2-5	Спринтерский бег, эстафетный бег	4ч	
6-8	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча	3ч	
9-10	Бег на средние дистанции	2ч	
	Кроссовая подготовка	10	- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
11	Инструктаж по технике безопасности по кроссовой подготовке	1ч	
12-20	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий	9ч	
	Гимнастика	18	- Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах; - знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости;
21	Инструктаж по технике безопасности по гимнастике	1ч	
22-26	Висы. Строевые упражнения	5ч	
27-32	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание	6ч	
33-38	Акробатика	6ч	
	Спортивные игры	45	- Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта; - знать правила и организацию проведения соревнований;
39	Инструктаж по технике безопасности по спортивным играм	1ч	
40-56	Волейбол	17ч	
57-83	Баскетбол	27ч	
	Кроссовая подготовка	8	- уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; - владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
84	Инструктаж по технике безопасности по кроссовой подготовке	1ч	
85-91	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	7ч	

	Легкая атлетика	11	- Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; - уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;
92	Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике	1ч	
93-94	Бег на средние дистанции	2ч	
95-99	Спринтерский бег, эстафетный бег	5ч	
100-102	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	3ч	