МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Пермского края

Управление образования Администрации Суксунского муниципального округа

МАОУ «Моргуновская ООШ-ДС»

РАССМОТРЕНА	СОГЛАСОВАНА	УТВЕРЖДЕНО
На заседании ШМО учителей	Заместитель директора по УВР:	И.о.директора:
Протокол № 1	_____ /Е.М.Попова/	_____ /И.А.Пашкова/
от «26»августа 2026 г.	«27» августа 2026 г.	«28» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5-9 классов

Д. Моргуново
2026 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

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

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

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

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

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

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

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения ***в 5 классе*** обучающийся научится:

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

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

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

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

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

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

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

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

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

Учащиеся научаться, и получат возможность научиться:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 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»; проплывать 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 четырѐхшажного 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: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях(девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по 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 четырѐхборью: 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.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения
		Всего	Практические работы	
1	Введение в предмет. Физическая культура в основной школе	1		
2	Высокий старт	1		
3	Бег на 2000 м	1		
4	Прыжок в длину с места	1		
5	Челночный бег	1		
6	Бег на результат 60м	1		
7	Метание теннисного мяча на дальность с места	1		
8	Бег на результат 100 м	1		
9	Техника безопасности на уроках басктбола	1		
10	Передачи мяча различными способами	1		
11	Штрафной бросок	1		

12	Передача мяча в движении, передача мяча различными способами	1		
13	Ведение мяча в различной стойке.	1		
14	Техника ведения мяча.	1		
15	Нападение быстрым прорывом.	1		
16	Повороты с мячом, индивидуальная защита. Игра по упрощенным правилам	1		
17	Гимнастика. Строевые упражнения.	1		
18	Акробатические упражнения	1		
19	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	1		
20	Строевые упражнения	1		
21	Акробатические упражния	1		
22	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения.	1		
23	Совершенствование акробатических соединений.	1		
24	Опорный прыжок, ноги врозь.	1		
25	Опорный прыжок, ноги врозь. Учет	1		
26	Акробатика	1		
27	Упражнения с гимнастической скамейкой	1		
28	Комбинация упражнений с гантелями, набивными мячами.	1		
29	Эстафета с использованием спортивного инвентаря.	1		
30	Техника Безопасности на уроках лыжной подготовки	1		
31	Подъемы «полу ёлочкой», «елочкой». Торможение «плугом», упором.	1		
32	Коньковый ход. Подъемы и спуски	1		
33	Коньковый ход	1		
34	Коньковый ход	1		
35	Прохождение дистанции 2 км, 3 км.	1		
36	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции	1		
37	Повороты переступанием, на месте махом	1		
38	Переход с хода на ход в зависимости от дистанции. Повороты переступанием, на месте махом	1		
39	Прохождение дистанции 4,5 км	1		
40	Т.Б на уроках волейбола. Правила игры	1		
41	Варианты техники передачи мяча	1		
42	Техника передачи мяча	1		

43	Техника передачи мяча	1		
44	Комбинация из освоенных элементов техники игры в волейбол	1		
45	Варианты техники приёма и передачи мяча	1		
46	Варианты подач мяча.	1		
47	Нижняя подача	1		
48	Верхняя подача	1		
49	Отбивание кулаком через сетку.	1		
50	Варианты нападающего удара через сетку	1		
51	Игра по упрощенным правилам волейбола	1		
52	Игра по упрощенным правилам волейбола	1		
53	Игра по упрощенным правилам волейбола	1		
54	Инструктаж по технике безопасности по спортивным играм. Футбол, техника игры.	1		
55	Футбол. Удары внешней и внутренней стороной стопы.	1		
56	Удары серединой и внутренней частью подъема стопы.	1		
57	Футбол. Ведение мяча носком ноги. Остановка мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема стопы, подошвой.	1		
58	Правила игры в футбол. Учебная игра.	1		
59	Прыжки в высоту способом «ножницы»	1		
60	Челночный бег	1		
61	Метание м/м	1		
62	Прыжки в длину с разбега	1		
63	Метание набивных мячей	1		
64	Эстафетный бег 4/200	1		
65	Бег с изменением темпа и ритма шага	1		
66	Бег на результат 100м	1		
67	Игры, эстафеты	1		
68	Игры, эстафеты	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класса

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов

п/п	проведения			
	план	факт		
1			Предмет «Физическая культура». Влияние физ. упр. на организм	1час
2			Диагностика развития двигательных качеств	1час
			Легкая атлетика (7)	
1/3			Т.Б. на уроках л/атлетики. Техника спринтерского бега. Развитие быстроты, выносливости	1час
2/4			Техника спринтерского бега. Развитие быстроты, выносливости	1час
3/5			Контроль техники бега с высокого старта. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости	1час
4/6			Обучение технике метания малого мяча с 3 шагов разбега. Развитие двигательных качеств	1час
5/7			Метание мяча с разбега, развитие двигательных качеств.	1час
6/8			Метание мяча на дальность. Обучение приземлению в прыжках в длину. Правила Т.Б. в прыжках в длину	1час
7/9			Обучение прыжку в длину с разбега, правила соревнований в прыжках в длину. Метание в цель 1х1 с 8-10м Круговая тренировка.	1час
			Гимнастика (10ч)	
1/10			Т.Б на уроках гимнастики. Строевые команды. Акробатика. Развитие координационных качеств.	1час
2/11			Акробатика, строевые	1час

			команды. Развитие координации.	
3/12			Акробатика. Лазание по канату.	1час
4/13			Комбинация акробатических упражнений. Развитие силовой выносливости.	1час
5/14			Лазание по канату. Опорный прыжок.	1час
6/15			Опорный прыжок. Упражнения на бревне.	1час
7/16			Упражнения на бревне. Висы и упоры.	1час
8/17			Полоса препятствий. Упражнения на бревне.	1час
9/18			Висы и упоры. Эстафеты с гимнастическим оборудованием	1час
10/19			Повторение раздела «Гимнастика», значение гимнастических упражнений, прыжки на скакалке.	1час
			Новые спортивные игры (6 часов)	
1/20			Футзал. Знакомство с правилами, освоение игры.	1час
2/21			Игра в футзал.	1час
3/22			Хокпол. Знакомство с правилами. Освоение игры.	1час
4/23			Хокпол. Оценка освоения игры.	1час
5/24			Стритбол. Знакомство с правилами, освоение игры.	1час
6/25			Стритбол по упрощенным правилам.	1час
			Теоретические сведения (3час)	
3/26			Двигательные качества (быстрота, выносливость, гибкость, сила, ловкость)	1час
4/27			Значение физических упражнений для осанки	1час
5/28			История Олимпийского движения. Зимние О.И.	1час

			Сочи	
			Лыжная подготовка (18ч)	
1/29			Т.Б. на занятиях лыжной подготовкой. Подбор лыжного инвентаря.	1час
2/30			Техника лыжных ходов. Формирование скоростной выносливости. Поворот на месте махом.	1час
3/31			Повторение одновременного бесшажного хода. Развитие выносливости	1час
4/32			Обучение олновременномудвухшажному ходу. Прохождение дистанции 1(2)км.	1час
5/33			Обучение одновременному двухшажному ходу. Прохождение дистанции 1,5-2км.	1час
6/34			Совершенствование одновременного двухшажного хода. Повторное прохождение отрезков 100-150м	1час
7/35			Совершенствование попеременного двухшажного хода. Бег по дистанции 2-2,5км с равномерной скоростью	1час
8/36			Проверка одновременного двухшажного хода. Обучение торможению упором. Бег по дистанции до 2,5-3км с равномерной скоростью	1час
9/37			Повторение торможения упором. Повторение подъема «полуелочкой». «Остановка рывком»	1час
10/3			Повторение спусков,	1час

8			бег по дистанции до2,5-3км с равномерной скоростью	
11/39			Проверка торможения упором. Совершенствование поворота упором, обучение подъему «елочкой».	1час
12/40			Обучение повороту упором, повторение подъема «елочкой». Развитие скоростной выносливости.	1час
13/41			Подъем «елочкой». Игровое задание « С горки на горку», «Гонка с выбыванием»	1час
14/42			Эстафеты с передачей палок, прохождение дистанции 3-3,5км с равномерной скоростью.	1час
15/43			Совершенствование поворота упором	1час
16/44			прохождение дистанции до 3км. «Кто быстрее» Поворот упором, прохождение дистанции до 3,5км.	1час
17/45			Формирование выносливости, совершенствование подъемов и спусков	1час
18/46			Бег 1 (2км) на время	1час
			Спортивные игры (баскетбол) 7ч	
1/65			Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек без мяча, с мячом. Жонглирование мячом	1час
2/66			Комбинации элементов техники передвижений Жонглирование мячом	1час
3/67			Ловля и передача мяча. «Мяч только своему»	1час
4/69			Ловля и передача мяча.	1час
5/70			Ловля и передача мяча.	1час

			Игровое задание «Отдай мяч и выйди»	
6/76			Ведение мяча, игра по упрощенным правилам мини-б/бола	1час
7/84			Итоговое занятие по разделу «Баскетбол»	1час
			Спортивные игры (волейбол) 7 ч	
1/85			Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Развитие координации.	1час
2/86			Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1час
3/87			Техника приема и передачи мяча.	1час
4/88			Техника приема и передачи мяча.	1час
5/89			Техника приема и передачи мяча. Освоение игры в мини-волейбол по упрощенным правилам	1час
6/90			Техника приема и передачи мяча. Освоение игры в мини-волейбол по упрощенным правилам	1час
7/91			Освоение игры в мини-волейбол по упрощенным правилам Освоение игры в мини-волейбол по упрощенным правилам	1час
			Легкая атлетика (8ч)	
8/60			Прыжки в высоту (обучение). Метание мяча на заданное расстояние.	1час
9/61			Прыжки в высоту (повторение), метание в горизонтальную цель	1час
10/62			Прыжки в высоту (контроль), метание в вертикальную цель	1час
11/63			Повторение техники метания мяча на дальность в коридор 5-6м . Овладение	1час

			техникой спринтерского бега.	
12/64			Спринтерский бег. Метание мяча.	1час
13/65			Спринтерский бег. Повторение техники прыжка в длину с разбега	1час
14/67			Прыжок в длину с разбега. Кроссовый бег	1час
15/68			Повторение раздела «Легкая атлетика»	1час

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класса

№ п/п	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов
	план	факт		
			Легкая атлетика (7)	
1			Введение в предмет, низкий старт	1
2			Бег 30м	1
3			Прыжок в длину с 9-10 шагов разбега	1
4			Челночный бег 3*10 м.	1
5			Бег 60м.	1
6			Прыжок в длину с13-15 шагов разбега бег 100 м	1
7			Полоса препятствий, прыжки через ск/к	1
			Баскетбол (10 часов)	
8			Передача мяча на месте. Штрафной бросок.	1
9			Закрепление техники броска по кольцу.	1
10			Штрафной бросок.	1
11			Передача мяча в движении.	1
12			Передача мяча различными способами.	1
13			Техника ведения мяча	1
14			Нападение быстрым прорывом.	1
15			Взаимодействия 2-х игроков в нападении	1
16			Техника перемещений	1
17			Игра по упрощенным правилам.	1
			Гимнастика (12 часов)	
18			Строевые упражнения.	1
19			Акробатические упражнении.	1
20			Акробатика	1
21			Строевые упражнени.	1
22			Опорный прыжок	1
23			ОРУ на гимнастической скамейке.	1

24			Опорный прыжок	1
25			Упр. с гантелями, набивание мячом.	1
26			Опорный прыжок	1
27			Упражнения с гимнастической скамейкой	1
28			Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	1
29			Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	1
			Лыжная подготовка (15часов)	1
			Т.Б.на уроках лыжной подготовки	
30			Подъемы	1
31			Ходьба на лыжах. Спуски.	1
32			Ходьба на лыжах»	1
33			Спуски. Прохождение дистанции.	1
34			Прохождение дистанции	1
35			Подъемы и спуски.	1
36			Прохождение дистанции	1
37			Ходьба на лыжах.	1
38			Прохождение дистанции	1
39			Повороты	1
40			Ходьба на лыжах	1
41			Повороты.	1
42			Прохождение дистанции	1
43			Прохождение дистанции	1
44			Прохождение дистанции	
			Элементы единоборств(6 часов)	1
45			Виды единоборств	
46			Борьба за предмет	1
47			Приемы борьбы	1
48			Стойки, перемещения, захваты, освобождения.	1
49			Стойки, перемещения, захваты, освобождения.	1
50			Борьба за предмет	1
			Волейбол(10 часов)	1
51			Правила игры	
52			Передачи в парах	1
53			Верхняя подача	1
54			Прием и передачи мяча	1
55			Подачи по зонам	1
56			Нижняя подача	1
57			Верхняя подача	1
58			Передачи и прием различными способами.	1
59			Судейство	1
60			Учебная игра	1
			Легкая атлетика(8 часов)	1

61			Бег	
62			Бег, прыжки	1
63			Прыжки, метание	1
64			Ходьба и бег, метание	1
65			Метание	1
66			6- ти минутный бег.	1
67			Бег.	1
68			Бег. Итоговый урок.	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класса

№ п/п	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов
	план	факт		
			Легкая атлетика (10)	
1			Введение в предмет	1
2			Низкий старт	1
3			Высокий старт.	1
4			Прыжок в длину с места	1
5			Челночный бег 3*10 м.	1
6			Бег 60м.	1
7			Метание теннисного мяча на дальность с места	1
8			Прыжок в длину с 9-10 шагов разбега	1
9			Бег на результат 100 м	1
10			Прыжки через к/ск	1
			Баскетбол (10 часов)	
11			Передача мяча на месте. Штрафной бросок.	1
12			Бросок мяча от плеча после ведения.	1
13			Штрафной бросок.	1
14			Передача мяча в движении.	1
15			Передача мяча различными способами.	1
16			Учебная игра	1
17			Перемещения в стойке изменения направления скорости.	1
18			Нападение быстрым прорывом.	1
19			Игра по упрощенным правилам.	1
20			Штрафной бросок.	1
			Гимнастика (15часов)	
21			Строевые упражнения.	1
22			Строевые упражнении.	1
23			Акробатические упражнении.	1
24			Строевые упражнени.	1
25			Совершенствование акробатических соединений	1
25			Опорный прыжок	1
27			ОРУ на гимнастической скамейке.	1
28			Акробатика	1
29			Опорный прыжок ноги врозь	**1**
30			Круговая тренировка	1
31			Полоса препятствий	1

32			Упражнения с гимнастической скамейкой	1
33			Круговая тренировка	1
34			Упражнения с гимнастической скамейкой.	1
35			Эстафета с использованием спортивного инвентаря	1
			Лыжная подготовка (15часов)	
36			Т.Б.на уроках лыжной подготовки	1
37			Подъемы « полуёлочкой», «ёлочкой»	1
38			Торможение «плугом», упором.	1
39			Коньковый ход	1
40			Подъемы и спуски.	1
41			Прохождение дистанции 2км,3км	1
42			Одновременный одношажный ход	1
43			Прохождение дистанции	1
44			Повороты переступанием, на месте махом.	1
45			Повороты.	1
46			Переход с хода на ход в зависимости от дистанции.	1
47			Повороты.	1
48			Прохождение дистанции 4,5 км	1
49			Виды лыжного спорта	1
50			Прохождение дистанции 4,5 км	
			Элементы единоборств(5 часов)	
51			Виды единоборств	1
52			Борьба за предмет	1
53			Приемы борьбы	1
54			Стойки, перемещения, захваты, освобождения.	1
55			Борьба за предмет	1
			Волейбол(6 часов)	
56			Правила игры	1
57			Варианты техники передачи мяча	1
58			Комбинация из освоенных элементов техники игры в волейбол.	1
59			Варианты подач мяча	1
60			Нижняя подача	1
61			Верхняя подача	1
			Легкая атлетика(7часов)	
62			Т.Б. на уроках легкой атлетики. Бег	1
63			Прыжки в высоту способом «ножницы»	1
64			Челночный бег.	1
65			Бег.	1
66			Бег на результат 100м	1
67			Эстафетный бег 4/200	1
68			Игры,эстафеты. Итоговый урок.	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класса

№ п/п	Дата проведения		Тема	Кол-во часов
	план	факт		

			а **у** **р** **о** **к** **а**	
			Легкая атлетика (10)	
1			Введение в предмет	1
2			Ходьба и бег	1
3			Бег. Прыжки.	1
4			Метание м/м	1
5			Бег	1
6			Прыжки, метание.	1
7			Метание теннисного мяча на дальность с места	1
8			Прыжок в длину с 9-10 шагов разбега	1
9			Бег на 2000 м	1
10			Бег.	1
			Баскетбол (10 часов)	
11			Т.Б. на уроках баскетбола	1
12			Передача мяча различными способами.	1
13			Техника ведения мяча в разных стойках.	1
14			Передача мяча в движении.	1
15			Передача мяча различными способами.	1
16			Ведение мяча в различной стойке	1
17			Повороты с мячом	1
18			Комбинации из освоенных элементов.	1
19			Учебная игра.	1
20			Учебная игра	
			Гимнастика (12часов)	
21			Строевые упражнения.	1
22			Строевые упражнении.	1
23			Акробатические упражнении.	1
24			Акробатика	1
25			Строевые упражнени.	1
26			Совершенствование акробатических соединений	1
27			Опорный прыжок	1
28			ОРУ на гимнастической скамейке.	1
29			Полоса препятствий	1
30			Упражнения с гимнастической скамейкой	1
31			Круговая тренировка	1

32			Полоса препятствий	1
			Лыжная подготовка (15часов)	
33			Т.Б.на уроках лыжной подготовки	1
34			Подъемы « полуёлочкой», «ёлочкой»	1
35			Ходьба на лыжах. торможение	1
36			Коньковый ход	1
37			Коньковый ход.	1
38			Прохождение дистанции	1
39			Подъемы и спуски.	1
40			Прохождение дистанции 2км,3км	1
41			Прохождение дистанции 2км,3км	1
42			Ходьба на лыжах	1
43			Прохождение дистанции 4,5 км	1
44			Повороты переступанием, на месте махом.	1
45			Повороты.	1
46			Переход с хода на ход в зависимости от дистанции.	1
47			Повороты.	1
			Элементы единоборств(5 часов)	
48			Виды единоборств	1
49			Борьба за предмет	1
50			Борьба за предмет	1
51			Приемы борьбы	1
52			Приемы борьбы	1
			Волейбол(8 часов)	
53			Т.Б. Правила игры	1
54			Варианты техники передачи мяча	1
55			Комбинация из освоенных элементов техники игры в волейбол.	1
56			Комбинация из освоенных элементов техники игры в волейбол	1
57			Варианты техники приёма и передачи мяча	1
58			Совершенствование изученных элементов	1
59			Нижняя подача	1
60			Приемы снизу в паре	1
			Легкая атлетика(8 часов)	
61			Т.Б. на уроках легкой атлетики. Бег	1
62			Бег, прыжки	1
63			Бег	1
64			Ходьба и бег, метание	1
65			Метание м/м	1
66			Прыжки в длину с/р	1
67			Прыжки	1

68			Круговая тренировка	1

Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 9 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич 6-е издание, Москва «Просвещение» 2009.

Учебники:

1. Авторы:М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов **Физическая культура 5 – 6 – 7 классы,** Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич **Физическая культура 8 – 9 классы,** Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.ЛяхаА.А.Зданевича Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010

3. Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет:- ЯКласс: https://www.yaklass.ru/,- общество с ограниченной возможностью «Экзамен-Медиа»: https://myschool.examen-media.ru/

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 352191790442986473152692261956718905753445707941

Владелец Пашкова Ирина Анатольевна

Действителен С 20.04.2026 по 20.04.2027