

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Прохладенская основная общеобразовательная школа»

Рассмотрено на  
заседании методического объединения  
Протокол № 1 от 29 августа 2023 г.  
Председатель МО  
/ Н.Н.Бородина/

Утверждено приказом  
№ 59 от 30 августа 2023 г.  
Директор школы  
/ А.А. Крючкова /

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «Физическая культура»**  
для 7-9 классов  
основного общего образования  
на 2023-2024 уч.год

Составитель:  
Бокшиц Дмитрий Сергеевич,  
учитель физической культуры

п. Прохладное  
2023 г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе программы учебного курса «Физическая культура» пункта 2.2 раздела 2 основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Прохладненская ООШ» в соответствии с приказом № 1897 от 17 декабря 2010 года о введении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и приказом № 1577 от 31.12.2015 о внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011).

Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание в МБОУ «Прохладненская ООШ» отводится 105 часов в год, из расчета три часа в неделю.

Физическое воспитание является одной из составляющих культуры общества. Находясь в определенных взаимоотношениях с другими социальными подсистемами, в процессе накопления духовных и материальных ценностей складывается физическая культура.

**Целью** образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели настоящая программа для учащихся 5–8 класса ориентируется на решение следующих **задач**:

1. Развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, укрепление здоровья;
2. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
3. Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
4. Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
5. Воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – обязательную и часть, формируемую участниками образовательных отношений. В обязательную часть – входит материал по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм (баскетбол, волейбол, лыжная подготовка заменяется кроссовой подготовкой). Обязательная часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Часть, формируемая участниками образовательных отношений включает в себя программный материал по мини-футболу.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Освоение теоретических сведений происходит в процессе урока.

### **Ведущие принципы:**

- принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- направленностью на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

#### **Формы организации образовательного процесса**

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей учебной программы уроки физической культуры подразделяются на три типа: **с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.**

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;

- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влияния на развитие систем организма.

В процессе обучения применяются **методы** физического воспитания:

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.).

Используются современные **образовательные** технологии:

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;

- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.

- информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.

Характеристика УМК:

Линия УМК предназначена для изучения физической культуры в 5-8 классах. Учебно-методический комплект разработан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования, примерными программами по предмету «Физическая культура» и рабочими программами В.И. Ляха, а также основными положениями Федерального закона «О физической культуре и спорте»(приложение №1 в Федеральном перечне, №1413-1414).

Учебник содержит обязательный минимум теоретических сведений по физической культуре, практический материал по физической культуре, который направлен на

развитие основных физических качеств и приобщение учащихся к здоровому образу жизни. Описание упражнений для развития силы, выносливости, ловкости, скорости даются с учетом возраста и индивидуальных возможностей учащихся.

#### **Место учебного предмета в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 8 класс из расчета 3 часа в неделю: в 5- 8 классе – 105 часов. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

**Планируемые результаты программы по физической культуре в 5- 8 классе**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет “Физическая культура” способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета “Физическая культура”.

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» должны **знать**:

- Основы развития физической культуры в России
- Особенности развития изучаемых видов спорта
- Психофункциональные особенности своего организма
- Индивидуальные способы контроля за укреплением здоровья и повышением физической подготовленности.
- Способы организации самостоятельных занятий, правила использования спортивного инвентаря и оборудования.
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при травмах на занятиях физическими упражнениями.
- **уметь**
- Технически правильно выполнять двигательные действия
- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения.
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения.
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений.
- Управлять своими эмоциями, взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую мед. помощь при травмах и несчастных случаях.
- Пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

### **Основы знаний о физической культуре**

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

### **Социально-психологические основы**

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

### **Культурно-исторические основы**

Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

### **Приемы закаливания**

Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

### **Волейбол**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

### **Баскетбол**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

### **Гимнастика**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

### **Легкая атлетика**

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

### **Кроссовая подготовка**

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

### **Мини- футбол**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по мини-футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

### **Двигательная деятельность**

#### **Легкая атлетика (15 часов)**

Техника спринтерского бега. Высокий старт. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м Бег на короткие дистанции (30 и 60 м) на результат.

Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание мяча(150г) на дальность с разбега. Метание мяча(150г) в цель.

Упражнения общей физической подготовки. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.

### **Кроссовая подготовка (6 часов)**

Техника длительного бега. Бег на 1000м. Бег на 2000м.

Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.

Упражнения общей физической подготовки. Подвижные игры и эстафеты с элементами кроссовой подготовки.

### **Спортивные игры. (37 часа)**

#### **Баскетбол (25 час)**

Техника передвижений, перемещений, остановок, поворотов. Стойка баскетболиста.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, в движении без сопротивления защитника.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.

- Броски мяча в кольцо двумя руками от груди с места и в движении без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60м. Вырывание и выбивание мяча.
- Тактика игры: тактика свободного нападения, позиционное нападение (5:0), взаимодействие двух игроков.
- Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.
- Упражнения общей физической подготовки.

#### **Волейбол (12 час)**

- Техника передвижений, перемещений. Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами.
- Техника приема и передачи мяча: передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед, передачи мяча над собой и через сетку.
- Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м. от сетки.
- Техника нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
- Тактика игры: тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков.
- Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков. Игра по упрощенным правилам волейбола.
- Упражнения общей физической подготовки.

#### **Внутрипредметный модуль «Мини-футбол» (35 часов)**

- Стойки игрока. Перемещения в стойке игрока приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).
- Удары по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема.
- Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой.
- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.
- Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.
- Вырывание и выбивание мяча.
- Игра вратаря.
- Комбинации из освоенных элементов : ведение, удар, (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.
- Комбинации из освоенных техники перемещений и владения мячом.
- Техника свободного нападения.
- Позиционное нападение без изменений позиций игроков.

- Нападение в игровых заданиях 3:1 , 3:2, 2:1, с атакой и без атаки ворот.
- Игра по упрощенным правилам.
- **Гимнастика с элементами акробатики (12 часов)**
- Комплексы ОРУ. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.
- Акробатика: кувырок вперед и назад, стойка на лопатках. Комбинация из изученных элементов.
- Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см.) Гимнастическая полоса препятствий. Упражнения общей физической подготовки.

– ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	№ п/п по	Содержание материала	Количество часов
<b>Легкая атлетика – 15 часов</b>			
<b>Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.</b>			
<b>Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.</b>			
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия.			
1	1	Т.Б. История легкой атлетики. ОРУ. Высокий старт.	1
2	2	ОРУ. Стартовый разгон	
3	3	ОРУ. Развитие скоростных способностей. Бег 30м на результат	1
4	4	ОРУ. Развитие скоростных способностей. Бег 60 метров	1
5	5	Входной контроль.	1
6	6	ОРУ. Развитие скоростно – силовых упражнений. Прыжок в длину с места на результат.	1
7	7	Т.Б. Развитие скоростных способностей. ОРУ. Бег 300м.	1
8	8	Развитие скоростно – силовых упражнений. ОФП. Прыжок в длину с разбега.	1
9	9	Развитие скоростно – силовых упражнений. ОФП. Прыжок в высоту с разбега.	1
10	10	ОФП. Челночный бег 3х10м. на результат.	1
11	11	Развитие скоростно – силовых упражнений. ОФП. Прыжок в длину с места на результат	1
12	12	К координации. ОФП. Метание мяча (150г) с места.	1
13	13	К координации. ОФП. Метание мяча (150г) с разбега 1-3м на результат. Эстафетный бег.	1
14	14	ОРУ. Эстафетный бег.	1
15	15	ОРУ. Эстафетный бег.	1
<b>Кроссовая подготовка – 6 часов</b>			

- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур;

- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать различными способами.

16	1	Т.Б. Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой до 4 минут	1
17	2	Бег по пересеченной местности до 5 минут. ОФП.	1
18	3	ОФП. Бег 1000 метров на результат.	1
19	4	Бег по пересеченной местности до 6 минут. ОФП.	1
20	5	Бег по пересеченной местности до 6 минут. ОФП.	1
21	6	ОФП. Бег по пересеченной местности 1500 - 2000м. на результат.	1

**Спортивные игры**

**Волейбол – 12 час**

- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе "Физическая культура", при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;

- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игры в волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

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

**Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.**

22	1	Инструктаж Т.Б. ОРУ. Правила игры.	1
23-24	2-3	ОРУ. Нижняя прямая подача мяча.	2
25	4	ОРУ. Прием и передача мяча снизу двумя руками.	1
26	5	ОРУ. Прием и передача мяча верхом над собой.	1
27	6	ОРУ. Боковая подача мяча.	1
28-29	7-8	ОРУ. Верхняя прямая подача мяча.	2
30	9	ОРУ. Сочетание изученных элементов на результат.	1
29	10	ОРУ. Передача мяча партнёру над сеткой.	1
30	11	ОРУ. Нападающий удар.	1
31	12	ОРУ. Взаимодействие 2х игроков над сеткой.	1
32	13	ОРУ. Взаимодействие 3х игроков над сеткой.	1
33	14	ОРУ. Учебная игра на результат.	1

**Баскетбол – 25 часов****Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.**

- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игры в баскетбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

34	1	Т.Б. Правила игры. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	
35	2	ОРУ. Ведение, ловля и передача мяча.	1
36	3	ОРУ. Бросок мяча в кольцо с места.	1
37	4	ОРУ. Бросок мяча в кольцо с использование 2х шагов.	1
38	5	Сочетание изученных элементов, на результат.	1
39	6	ОРУ. Взаимодействие 2х игроков.	1
40	7	ОРУ. Бросок мяча в кольцо с применением 2х шагов, без ведения мяча.	1
41	8	ОРУ. Постановка заслона.	1
42	9	ОРУ. Сочетание изученных элементов, на результат.	1
43	10	ОРУ. Взаимодействие 3х игроков.	1
44	11	ОРУ. Взаимодействие 4х игроков.	1
45	12	ОРУ. Игра в баскетбол на результат.	1
46	13	ОРУ. Штрафной бросок мяча.	1
47	14	ОРУ. Бросок мяча в кольцо с 3х метровой отметки.	1
48	15	ОРУ. Вырывание и выбивание мяча.	1
49	16	ОРУ. Вброс мяча с боковой линии.	1
50	17	ОРУ. Сочетание изученных элементов на результат.	1
51	18	ОРУ. Передача мяча в движении без ведения.	1
52	19	ОРУ. Сочетание изученных элементов.	1
53	20	С.К.Н. ОРУ. Игра в баскетбол.	1
54	21	ОРУ. Взаимодействие 3х игроков.	1
55	22	ОРУ. Взаимодействие 4х игроков.	1
56	23	ОРУ. Игра 3:3	1

57	24	ОРУ. Постановка заслона.	1
58	25	С.К.Н. ОРУ. Игра в баскетбол.	1
<b>Гимнастика – 12 часов</b> <b>Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки).</b> <b>Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).</b> <b>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).</b> <b>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).</b> <b>Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.</b> - научатся выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств.			
59	1	Т.Б. Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках с согнутыми ногами. ОРУ.	1
60	2	Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках с прямыми ногами. ОРУ.	1
61	3	ОРУ. «Мост» из положения лёжа на спине с помощью.	1
62	4	ОРУ. «Мост» из положения стоя с помощью. Сгибание разгибание рук из упора лёжа на результат.	1
63	5	ОРУ. Сочетание изученных элементов, на результат.	1
64	6	ОРУ. Стойка на голове с согнутыми ногами.	1
65	7	ОРУ. Стойка на голове с прямыми ногами. Поднимание туловища из упора лежа за 30 сек.	1
66	8	ОРУ. Подтягивание на высокой и на низкой перекладине, на результат.	1
67	9	ОРУ. Бросок набивного мяча стоя от груди, сидя из-за головы	1
68	10	ОФП. Прыжок через гимнастического козла.	1
69	11	ОФП. Прыжок через гимнастического козла. Поднимание ног в висе.	1
70	12	ОФП. Наклон вперёд из положения сидя, (стоя с прямыми ногами) на результат.	1
<b>Внутрипредметный модуль «Мини – футбол» - 35 часов</b> <b>Развитие быстроты, силы, выносливости.</b> <b>Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.</b> <b>Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.</b> - освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие			

технические действия игры в футбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.			
71	1	ВМ «Мини-футбол». Т.Б. ОФП. Основные правила игры.	1
72	2	ВМ «Мини-футбол». ОФП. Стойки игрока. Перемещения, передвижения.	1
73	3	ВМ «Мини-футбол». ОФП. Удары по мячу.	1
74	4	ВМ «Мини-футбол». ОФП. Остановка мяча стопой.	1
75	5	ВМ «Мини-футбол». ОФП. Ведение и передача мяча.	1
76	6	ВМ «Мини-футбол». ОФП. Сочетание изученных элементов.	1
77	7	ВМ «Мини-футбол». ОФП. Игра в мини-футбол.	1
78	8	ВМ «мини-футбол». ОРУ. Свободный удар.	1
79	9	ВМ «мини-футбол». ОРУ. Пенальти.	1
80	10	ВМ «мини-футбол». ОРУ. Удар мяча с боковой линии.	1
81	11	ВМ «мини-футбол». ОРУ. Угловой удар.	1
82	12	ВМ «мини-футбол». ОРУ. Бросок мяча от ворот.	1
83	13	ВМ «мини-футбол». ОРУ. Остановка мяча туловищем (грудью).	1
84	14	ВМ «мини-футбол». ОРУ. Сочетание изученных элементов.	1
85	15	ВМ «Мини-футбол». Т.Б. ОФП. Основные правила игры.	1
86	16	ВМ «Мини-футбол». ОФП. Стойки игрока. Перемещения, передвижения.	1
87	17	ВМ «Мини-футбол». ОФП. Удары по мячу.	1
88	18	ВМ «Мини-футбол». ОФП. Остановка мяча.	1
89	19	ВМ «Мини-футбол». ОФП. Ведение и передача мяча.	1
90	20	ВМ «Мини-футбол». ОФП. Сочетание изученных элементов.	1
91	21	ВМ «Мини-футбол». ОФП. Игра в мини-футбол.	1

92	22	ВМ «Мини-футбол». ОФП. Угловой удар.	1
93	23	ВМ «Мини-футбол». ОФП. Свободный удар.	1
94	24	ВМ «Мини-футбол». ОФП. Ведение и передача мяча.	1
95	25	ВМ «Мини-футбол». Остановка катящихся и летящих с различной скоростью мячей.	1
96	26	ВМ «Мини-футбол». Удары по мячу головой.	1
97	27	ВМ «Мини-футбол». Взаимодействие игроков и вратаря.	1
98	28	ВМ «Мини-футбол». Сочетание изученных элементов.	1
99	29	ВМ «Мини-футбол». Игра вратаря. ОФП.	1
100	30	Игра в «Мини-футбол» по упрощённым правилам. ОФП.	1
100	31	Игра в «Мини-футбол». ОФП.	1
101	32	Игра в «Мини-футбол». ОФП.	1
103	33	Игра в «Мини-футбол». ОФП.	1
104	34	Игра в «Мини-футбол». ОФП.	1
105	35	Игра в «Мини-футбол». ОФП.	1

– Программа рассчитана на 105 учебных часов, из них – 86 часов - работа над учебными темами; 19 часов – контроль и срезы нормативов

**Календарно - тематическое планирование по физической культуре 5-8 класса**

№ п/п	Планируемая дата урока	Фактическая дата урока	Тема урока	Количество часов
<b>1 четверть – 25 час.</b>				
<b>Легкая атлетика – 6 час.</b>				
<b>ВМ Мини-футбол-7 час.</b>				
<b>Волейбол -12 час.</b>				
1(1)			Т.Б. История легкой атлетики. ОРУ. Высокий старт. (Пресс)	1
2(2)			ОРУ. Стартовый разгон. (Подтягивание, отжимание)	1
3(3)			ОРУ. Развитие скоростных способностей. Бег 30м на результат.	1
4(4)			ОРУ. Развитие скоростных способностей. Бег 60 метров.	1
5(5)			Входной контроль.	1
6(6)			ОРУ. Развитие скоростно – силовых упражнений. Прыжок в длину с места на результат.	1
<b>ВМ Мини-футбол – 7 час.</b>				
7(1)			ВМ «Мини-футбол». Т.Б. ОФП. Основные правила игры.	1
8(2)			ВМ «Мини-футбол». ОФП. Стойки игрока. Перемещения, передвижения.	1
9(3)			ВМ «Мини-футбол». ОФП. Удары по мячу.	1
10(4)			ВМ «Мини-футбол». ОФП. Остановка мяча.	1
11(5)			ВМ «Мини-футбол». ОФП. Ведение и передача мяча.	1
12(6)			ВМ «Мини-футбол». ОФП. Сочетание изученных элементов.	1
13(7)			ВМ «Мини-футбол». ОФП. Игра в мини-футбол.	1
<b>Волейбол – 12 час.</b>				
14(1)			Инструктаж Т.Б. ОРУ. Правила игры.	1
15(2)			ОРУ. Стойки и передвижения.	1
16(3)			ОРУ. Приём и передача мяча.	1
17(4)			ОРУ. Нижняя подача мяча с 6 метров.	1
18(5)			ОРУ. Боковая подача мяча с 6 метров.	1
19(6)			ОРУ. Верхняя прямая подача мяча с 6 метров.	1
20(7)			ОРУ. Сочетание изученных элементов. На результат.	1

21(8)			ОРУ. Нападающий удар. Подвижная игра «Бомбардиры».	1
22(9)			ОРУ. Взаимодействие 2х игроков под сеткой.	1
23(10)			ОРУ. Взаимодействие 3х игроков.	1
24(11)			ОРУ. Сочетание изученных элементов. Игра в волейбол.	1
25(12)			ОРУ. Сочетание изученных элементов. Игра в волейбол на результат.	1
<b>2 четверть – 24 час.</b>				
<b>Гимнастика с элементами акробатики – 12 часов</b>				
<b>ВМ Мини-футбол - 7 час.</b>				
<b>Баскетбол – 5 часов.</b>				
26(1)			Т.Б. Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках с согнутыми ногами. ОРУ.	1
27(2)			Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках с прямыми ногами. ОРУ.	1
28(3)			ОРУ. «Мост» из положения лёжа на спине с помощью.	1
29(4)			ОРУ. «Мост» из положения стоя с помощью. Сгибание разгибание рук из упора лёжа на результат.	1
30(5)			ОРУ. Сочетание изученных элементов, на результат.	1
31(6)			ОРУ. Стойка на голове с согнутыми ногами.	1
32(7)			ОРУ. Стойка на голове с прямыми ногами. Поднимание туловища из упора лежа за 30 сек.	1
33(8)			ОРУ. Подтягивание на высокой и на низкой перекладине, на результат.	1
34(9)			ОРУ. Бросок набивного мяча стоя от груди, сидя из-за головы	1
35(10)			ОФП. Прыжок через гимнастического козла.	1
36(11)			ОФП. Прыжок через гимнастического козла. Поднимание ног в виси.	1
37(12)			ОФП. Наклон вперёд из положения сидя, (стоя с прямыми ногами) на результат.	1
<b>ВМ Мини-футбол -7 час.</b>				
38(8)			ВМ «мини-футбол». ОРУ. Свободный удар.	1
39(9)			ВМ «мини-футбол». ОРУ. Пенальти.	1
40(10)			ВМ «мини-футбол». ОРУ. Удар мяча с боковой линии.	1
41(11)			ВМ «мини-футбол». ОРУ. Угловой удар.	1
42(12)			ВМ «мини-футбол». ОРУ. Бросок мяча от ворот.	1
43(13)			ВМ «мини-футбол». ОРУ. Остановка мяча грудью.	1
44(14)			ВМ «мини-футбол». ОРУ. Сочетание изученных элементов.	1
<b>Баскетбол – 5 часов.</b>				

45(1)			Т.Б. Правила игры. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
46(2)			ОРУ. Ведение, ловля и передача мяча.	1
47(3)			ОРУ. Бросок мяча в кольцо с места.	1
48(4)			ОРУ. Бросок мяча в кольцо с использование 2х шагов.	1
49(5)			Сочетание изученных элементов, на результат.	1
<b>3 четверть – 30 час.</b>				
<b>Баскетбол – 20 час</b>				
<b>ВМ Мини-футбол - 10</b>				
50(6)			Т.Б. ОРУ. Взаимодействие 2х игроков.	1
51(7)			ОРУ. Бросок мяча в кольцо с применением 2х шагов, без ведения мяча.	1
52(8)			ОРУ. Постановка заслона.	1
53(9)			ОРУ. Сочетание изученных элементов, на результат.	1
54(10)			ОРУ. Взаимодействие 3х игроков.	1
55(11)			ОРУ. Взаимодействие 4х игроков.	1
56(12)			ОРУ. Игра в баскетбол на результат.	1
57(13)			ОРУ. Штрафной бросок мяча.	1
58(14)			ОРУ. Бросок мяча в кольцо с 3х метровой отметки.	1
59(15)			ОРУ. Вырывание и выбивание мяча.	1
60(16)			ОРУ. Вброс мяча с боковой линии.	1
61(17)			ОРУ. Сочетание изученных элементов на результат.	1
62(18)			ОРУ. Передача мяча в движении без ведения.	1
63(19)			ОРУ. Сочетание изученных элементов	1
64(20)			С.К.Н. ОРУ. Игра в баскетбол.	1
65(21)			ОРУ. Правила зоны.	1
66(22)			ОРУ. Взаимодействие 4х игроков.	1
67(23)			ОРУ. Игра 3:3	1
68(24)			ОРУ. Постановка заслона.	1
69(25)			С.К.Н. ОРУ. Игра в баскетбол.	1
<b>ВМ Мини-футбол - 10 часов.</b>				
70(15)			ВМ «Мини-футбол». Т.Б. ОФП. Основные правила игры.	1
71(16)			ВМ «Мини-футбол». ОФП. Стойки игрока. Перемещения, передвижения.	1

72(17)			ВМ «Мини-футбол». ОФП. Удары по мячу.	1
73(18)			ВМ «Мини-футбол». ОФП. Остановка мяча.	1
74(19)			ВМ «Мини-футбол». ОФП. Ведение и передача мяча.	1
75(20)			ВМ «Мини-футбол». ОФП. Сочетание изученных элементов.	1
76(21)			ВМ «Мини-футбол». ОФП. Игра в мини-футбол.	1
77(22)			ВМ «Мини-футбол». ОФП. Угловой удар.	1
78(23)			ВМ «Мини-футбол». ОФП. Свободный удар.	1
79(24)			ВМ «Мини-футбол». ОФП. Ведение и передача мяча.	1
<b>4 четверть – 26 час.</b>				
<b>Кроссовая подготовка – 6 часов.</b>				
<b>Лёгкая атлетика - 9 часов.</b>				
<b>ВМ Мини-футбол – 11 часов.</b>				
80(1)			Т.Б. Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой до 4 минут	1
81(2)			Бег по пересеченной местности до 5 минут. ОФП.	1
82(3)			ОФП. Бег 1000 метров на результат.	1
83(4)			Бег по пересеченной местности до 6 минут. ОФП.	1
84(5)			ОФП. Бег на длинные дистанции в чередовании с ходьбой.	1
85(6)			ОФП. Бег по пересеченной местности 1500 - 2000м. на результат.	1
<b>Лёгкая атлетика – 9 часов.</b>				
86(7)			Т.Б. Развитие скоростных способностей. ОРУ. Бег 300м.	1
87(8)			Развитие скоростно – силовых упражнений. ОФП. Прыжок в длину с разбега.	1
88(9)			Развитие скоростно – силовых упражнений. ОФП. Прыжок в высоту с разбега.	1
89(10)			ОФП. Челночный бег 3х10м. на результат.	1
90(11)			Развитие скоростно – силовых упражнений. ОФП. Прыжок в длину с места на результат	1
91(12)			К координации. ОФП. Метание мяча (150г) с места.	1
92(13)			К координации. ОФП. Метание мяча (150г) с разбега 3-5м на результат. Эстафетный бег. (Пресс)	1
93(14)			ОРУ. Эстафетный бег. (Подтягивание, отжимание)	1
94(15)			Промежуточная аттестация	1
<b>ВМ Мини – футбол 11 часов.</b>				
95(25)			ВМ «Мини-футбол». Остановка катящихся и летающих с различной скоростью мячей.	1

96(26)			ВМ «Мини-футбол». Удары по мячу головой.	1
97(27)			ВМ «Мини-футбол». Взаимодействие игроков и вратаря.	1
98(28)			ВМ «Мини-футбол». Сочетание изученных элементов.	1
99(29)			ВМ «Мини-футбол». Игра вратаря. ОФП.	1
100(30)			Игра в «Мини-футбол» по упрощённым правилам. ОФП.	1
101(31)			Игра в «Мини-футбол». ОФП.	1
102(32)			Игра в «Мини-футбол». ОФП.	1
103(33)			Игра в «Мини-футбол». ОФП.	1
104(34)			Игра в «Мини-футбол». ОФП.	1
105(35)			Игра в «Мини-футбол». ОФП.	1

Таблица контрольных тестов 5 кл. 11 лет.

Оценки	Девочки			Мальчики		
	отлично	хорошо	удовлетворительно	отлично	хорошо	удовлетворительно
Упражнения						
Бег 30 м	5.4	5.5-6.2	6.3	5.3	5.4-6.1	6.2
Бег 1000м.	5.20	5.21-7.20	7.21	4.45	4.46-6.45	6.46
Поднимание туловища за 30 секунд	16	10-15	9	22	12-21	11
Прыжок в длину с места	164	163-125	124	179	178-135	134
Подтягивание на низкой и высокой перекладине	14	13-6	5	8	7-4	3
Сгибание разгибание рук в упоре лёжа.	14	13-9	8-7	28	27-18	17-13
Метание мяча (150г)	21	15-20	14	34	21-33	20
Наклон туловища из положения: стоя, сидя.	13	12-6	5-4	9	8-5	4-3
Бег 60 м	10.4	10.5-11.6	11.7	10.0	10.1-11.1	11.2
Челночный бег 3x10м	8.6	8.7-9.0	9.1	8.2	8.3-8.5	8.6
Поднимание туловища за 1 мин.	40	39-30	29-28	46	45-36	35-32
Бег 300м	1.07	1.08-121	1.22	1.00	1.01-1.17	1.18
Бег 1500м.	9.00	9.01-10.29	10.30	8.50	8.51-9.59	10.0
Прыжок в длину с разбега	3.00	2.21-2.99	2.20	3.40	3.39-2.61	2.60
Прыжок в высоту	105	85-104	80-84	110	109-90	85-89
Прыжки через скакалку в 1 минуту	110	109-91	90	90	89-71	70

Таблица контрольных тестов 6 кл. 12лет

Оценки	Девочки			Мальчики		
	отлично	хорошо	удовлетворительно	отлично	хорошо	удовлетворительно
Упражнения						
Бег 30 м	5.3	5.4-6.0	6.1	5.2	5.3-5.9	6.0
Бег 60 м	10.2	10.3-11.4	11.5	9.7	9.8-10.9	11.0
Челночный бег 3x10м	8.4	8.5-8.9	9.0	8.0	8.1-8.5	8.6
Бег 300м	1.05	1.06-1.19	1.20	0.59	1.00-1.14	1.15
Прыжок в длину с места	179	178-140	139	184	183-145	144
Прыжок в длину с разбега	3.30	3.29-2.31	2.30	3.60	3.59-2.71	2.70
Прыжок в высоту	110	109-90	85	115	114-95	94-90
Метание мяча (150г)	23	22-16	15	38	37-23	22-21
Подтягивание на низкой и высокой перекладине	15	14-7	6	9	8-5	4
Поднимание туловища за 30 секунд	17	16-11	10	23	22-13	12
Поднимание туловища за 1 мин.	40	39-30	29-28	46	45-36	35-32
Бег 1000м.	5.10	5.11-7.10	7.11	4.30	4.31-6.30	6.31
Бег 1500м.	8.15	8.16-8.49	8.50	7.40	7.41-8.15	8.10
Наклон туловища из положения: стоя, сидя.	13	12-6	5-4	9	8-5	4-3
Сгибание разгибание рук в упоре лёжа.	14	13-9	8-7	28	27-18	17-13
Прыжки через скакалку в 1 минуту	115	114-96	95	105	104-85	84

Таблица контрольных тестов 7 кл. 13лет

Оценки	Девочки			Мальчики		
	отлично	хорошо	удовлетворительно	отлично	хорошо	удовлетворительно
Упражнения						
Бег 30 м	5.2	5.3-5.9	6.0	5.0	5.1-5.8	5.9
Бег 1000м.	5.00	5.01-7.00	7.01	4.20	4.21-6.15	6.16
Прыжок в длину с места	182	181-145	144	195	194-160	159
Подтягивание на низкой и высокой перекладине	16	15-8	7	10	9-6	5
Сгибание разгибание рук в упоре лёжа.	15	14-10	9-8	36	35-24	23-20
Поднимание туловища за 30 секунд	18	17-12	11	24	23-14	13
Наклон туловища из положения: стоя, сидя.	15	14-8	7-5	11	10-6	4
Метание мяча (150г)	26	25-18	17	39	38-26	25
Челночный бег 3х10м	8.2	8.3-8.7	8.8	7.8	7.9-8.3	8.4
Бег 300м	1.01	1.02-1.15	1.16	0.56	0.57-1.11	1.12
Поднимание туловища за 1 мин.	43	42-34	33-31	49	48-39	38-35
Прыжок в длину с разбега	3.50	3.49-2.41	2.40	3.80	3.79-2.91	2.90
Прыжок в высоту	115	114-95	94-90	125	124-105	104-100
Бег 60 м	9.8	9.9-11.0	11.1	9.4	9.5-10.6	10.7
Прыжки через скакалку в 1 минуту	120	119-105	104	105	104-95	94
Бег 1500м.	7.59	8.0-8.29	8.30	7.00	7.01-7.50	7.51

Таблица контрольных тестов 8- кл. 14лет

Оценки	Девочки			Мальчики		
	отлично	хорошо	удовлетворительно	отлично	хорошо	удовлетворительно
Упражнения						
Бег 30 м	5.0	51.-6.0	6.1	4.7	4.8.-5.2	5.3
Бег 2000м.	10.0	10.01-11.40	11.41-12.10	8.10	8.11-9.40	9.41-10.00
Прыжок в длину с места	180	179-160	159-150	2.10	2.09-180	179-160
Поднимание туловища за 1 мин.	43	42-34	33-31	49	48-39	38-35
Подтягивание на низкой и высокой перекладине	17	16-13	12-5	9	8-6	5-2
Сгибание разгибание рук в упоре лёжа.	15	14-10	9-8	36	35-24	23-20
Метание мяча (150г)	27	26-21	20-19	40	39-34	33-30
Наклон туловища из положения: стоя, сидя.	15	14-8	7-5	11	10-6	5-4
Челночный бег 3х10м	8.6	8.7-9.4	9.5-9.9	8.0	8.1-8.7	8.8-9.0
Бег 1000м.						
Прыжок в высоту	120	119-100	99-95	125	124-105	104-100
Поднимание туловища за 30 секунд	23	22-19	18-13	-	-	-
Бег 60 м	9.6	9.7-10.4	10.5-10.6	8.2	8.3-9.2	9.3-9.6
Прыжок в длину с разбега	3.40-	2.90-3.39	2.75-2.89	4.15-	3.55-414	3.40-3.54

Таблица контрольных тестов 15лет

Оценки	Девочки			Мальчики		
	отлично	хорошо	удовлетворительно	отлично	хорошо	удовлетворительно
Упражнения						
Бег 30 м	5.0	5.1-5.5	5.6-6.0	4.7	4.8-5.2	5.3-5.5
Бег 2000м.	10.0	10.01-11.40	11.41-12.10	8.10	8.11-9.40	9.41-10.00
Прыжок в длину с места	180	179-160	159-150	2.15	2.14-190	189-170
Поднимание туловища за 1 мин.	43	42-34	33-31	49	48-39	38-35
Подтягивание на низкой и высокой перекладине	16	15-12	11-5	10	9-7	6-3
Сгибание разгибание рук в упоре лёжа.	15	14-10	9-8	36	35-24	23-20
Метание мяча (150г)	27	26-21	20-19	40	39-34	33-30
Наклон туловища из положения: стоя, сидя.	15	14-8	7-5	11	10-6	5-4
Челночный бег 3x10м	8.5	8.6-9.3	9.4-9.7	7.7	7.8-8.4	8.5-8.6
Бег 60 м	9.6	9.7-10.4	10.5-10.6	8.2	8.3-9.2	9.3-9.6
Поднимание туловища за 30 секунд	23	22-19	18-13	-	-	-
Прыжок в высоту	120	119-100	99-95	125	124-105	104-100
	125	124-105	104-100	130	129-110	109-105
Прыжок в длину с разбега	3.40	2.90-3.39	2.75-2.89	4.15	4.14-3.55	3.54-3.40
Бег 1000м.	4.43-4.48	4.49-5.53	5.54-6.33	3.55-3.59	4.0-5.06	5.07-5.46
Бросок набивного мяча - 1-3кг.	-	-	-	-	-	-

