

**КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА СТАВРОПОЛЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 50 ГОРОДА СТАВРОПОЛЯ**

Рассмотрено на заседании методического объединения учителей физической культуры и ОБЖ
Протокол № 1 от 26.08.2021 г.
Руководитель МО: _____
Н.А. Солодкова

Принято на заседании методического совета
Протокол № 1 от 30.08.2021 г.
Председатель: _____
Е.М. Еремина

Принято на заседании педагогического совета.
Утверждено Приказом № 243-ОД от 30.08.2021 г.
Директор МБОУ СОШ №50 г. Ставрополя
А. Хитров



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
на 2022-2023 учебный год**

КЛАССЫ: 5А, 5Б, 5В, 5Г, 5Д, 5Е	ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ
КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД: 68 1 ПОЛУГОДИЕ: 32 2 ПОЛУГОДИЕ: 36 КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ: 2	УРОВЕНЬ ИЗУЧЕНИЯ: БАЗОВЫЙ
ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНИК: Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я Виленского «Физическая культура 5-7 класс» Москва «Просвещение» 2019 МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ: В.И. Лях Физическая культура Методические рекомендации 5-7 классы, М. «Просвещение», 2015 г. (https://resh.edu.ru/) ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ: В.И. Лях, Физическая культура тестовый контроль 5-9 классы, М. «Просвещение», 2014 г.	ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся. Учителя: Кузнецова С.Н., Филипенко К.А., Реутова Е.А., Кулешова В.Е., Горобец Т.О., Солодкова Н.А., Гришакова Е.В., Петухов И.С., Назарова М.В.
АВТОРСКАЯ ПРОГРАММА:	УЧИТЕЛЬ Н.А. Солодкова (категория высшая)

г. Ставрополь, 2022
1. Пояснительная записка

Рабочая программа предмета «Физическая культура» для 5-9 х классов составлена на основе Примерной основной образовательной программы в соответствии с требованиями ФГОС, основной образовательной программы основного общего образования для 5-9 классов и учебного плана МБОУ СОШ № 50 на 2020-2021 учебный год.

При составлении рабочей программы использовалась авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»

(В.И.Лях, А.А.Зданевич.-М.: Просвещение, 2013):

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. № 329-ФЗ (ред. от 21.04.2011г.).

- письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.10. 2010 г. № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры»;

- письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.09. 2010 г. № ИК-1374/19 и письмом Министерства спорта и туризма РФ от 13 сентября 2010 года № ЮН-02-09/4912 «О методических указаниях по использованию спортивных объектов в качестве межшкольных центров для проведения школьных уроков физической культуры и внешкольной спортивной работы»;

- письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 16 мая 2012 года № МД-520/19 «Об оснащении спортивных залов и сооружений общеобразовательных учреждений»;

- письмо Департамента развития системы физкультурно-спортивного воспитания «О направлении учебных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений» от 06 июня 2012 года № 19-166, от 25 июня 2012 года № 19-186; обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. №06-499.

2. Планируемые результаты обучения

Изучение физической культуры по данной программе способствует формированию у учащихся личностных, метапредметных, предметных результатов обучения, соответствующих требованиям Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

5-9 класс

Знания о физической культуре:

- 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;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших 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:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий,

развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Физическое совершенствование:

- 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;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющих индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Личностные результаты:

1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) 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 и образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

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

4) 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;

5) 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;

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

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) 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;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

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

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

1) 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;

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

3) 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;

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

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

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) навыки смыслового чтения;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);

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

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

В области физической культуры:

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

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

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

В области познавательной культуры:

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

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

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

В области нравственной культуры:

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

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

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

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

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

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

Регулятивные УУД:

- целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения;
- контроль в форме сличения с эталоном;
- планирование промежуточных целей с учетом результата;

Познавательные УУД:

- умение структурировать знания;
- выделение и формулирование учебной цели;
- поиск и выделение необходимой информации
- анализ объектов;
- синтез, как составление целого из частей;
- классификация объектов.

Коммуникативные УУД:

- умение выразить свои мысли;
- разрешение конфликтов, постановка вопросов;
- управление поведением партнера: контроль, коррекция;
- планирование сотрудничества с учителем и сверстниками;
- построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.

3.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

5-6 класс (68 часов)

№ урока	Раздел / тема	Содержание	Кол-во часов	Дата (план)	Дата (факт)	Примечание причина корректировки
І. Легкая атлетика 16 часов						
1	1.1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры и легкой атлетики. Теоретические сведения.	1			
2	1.2	Беговые упражнения, эстафетный бег.	1			
3	1.3	Старты из различных исходных положений.	1			
4	1.4	Низкий старт, эстафетный бег.	1			
5	1.5	Низкий старт, стартовый разгон 30-40м.	1			
6	1.6	Бег с ускорением по дистанции 70-100м.	1			
7	1.7	Бег на короткие дистанции, финиширование.	1			
8	1.8	Бег 60 м на результат.	1			
9	1.9	Встречная эстафета, передача эстафетной палочки.	1			
10	1.10	Круговая эстафета, передача эстафетной палочки.	1			
11	1.11	Прыжки в длину с разбега, отталкивание.	1			
12	1.12	Метание малого мяча.	1			
13	1.13	Прыжок в длину с места на результат.	1			
14	1.14	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой),	1			

		подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин.				
15	1.15	Бег в равномерном темпе до 18 минут, упражнение в упоре.	1			
16	1.16	Бег 2000 м на результат.	1			
II. Подвижные игры с элементами баскетбола 16 часов						
17	2.17	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Стойки и перемещения.	1			
18	2.18	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	1			
19	2.19	Ведение, остановка двумя шагами.	1			
20	2.20	Ведение, остановка прыжком.	1			
21	2.21	Ведение мяча повороты без мяча и с мячом.	1			
22	2.22	Ведение мяча шагом и бегом по прямой.	1			
23	2.23	Ведение мяча с изменением направления, движения, скорости.	1			
24	2.24	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1			
25	2.25	Ведение мяча с сопротивлением защитника.	1			
26	2.26	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1			
27	2.27	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча и сверху.				
28	2.28	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола.	1			
29	2.29	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с	1			

		отскоком от пола в движении в парах.				
30	2.30	Комбинации из освоенных элементов: ловля – передача – бросок одной рукой. Вырывание.	1			
31	2.31	Комбинации из освоенных элементов: ловля – обводка – передача - бросок одной рукой. Выбивание.	1			
32	2.32	Учебная игра в баскетбол.	1			
III. Подвижные игры с элементами волейбола 10 часов						
33	3.33	Инструктаж ТБ на уроках волейбола.. Стойки и перемещения	1			
34	3.34	Прием и передача мяча сверху.	1			
35	3.35	Прием и передача мяча снизу.	1			
36	3.36	Сочетание верхней и нижней передачи в парах.	1			
37	3.37	Передача мяча сверху через сетку.	1			
38	3.38	Передача мяча снизу через сетку.	1			
39	3.39	Атакующие удары.	1			
40	3.40	Атакующие удары по ходу.	1			
41	3.41	Комбинации из освоенных элементов техники.	1			
42	3.42	Учебная игра в волейбол.	1			
IV. Гимнастика с элементами акробатики 9 часов						
43	4.43	Инструктаж ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики.	1			
44	4.44	Стойки.	1			

45	4.45	Упоры и перекаты.	1			
46	4.46	Кувырок вперед.	1			
47	4.47	2-3 кувырка вперед.	1			
48	4.48	Кувырок назад.	1			
49	4.49	Броски набивного мяча до 2 кг.	1			
50	4.50	«Мост» из положения, лежа.	1			
51	4.51	«Мост», из положения, стоя	1			
V. Легкая атлетика 17 часов						
52	5.52	Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике.	1			
53	5.53	Беговые упражнения, эстафетный бег.	1			
54	5.54	Старты из различных исходных положений.	1			
55	5.55	Низкий старт, эстафетный бег.	1			
56	5.56	Низкий старт, стартовый разгон 30-40м.	1			
57	5.57	Бег с ускорением по дистанции 70-100м.	1			
58	5.58	Бег на короткие дистанции, финиширование.	1			
59	5.59	Бег 60 м на результат.	1			
60	5.60	Встречная эстафета, передача эстафетной палочки.	1			
61	5.61	Круговая эстафета, передача эстафетной палочки.	1			
62	5.62	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», приземление.	1			
63	5.63	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега, подбор разбега.	1			

64	5.64	Метание малого мяча.	1			
65	5.65	Прыжок в длину с места на результат.	1			
66	5.66	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание».	1			
67	5.67	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой), подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	1			
68	5.68	Бег в равномерном темпе до 18 минут, упражнение в упоре.	1			

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся.

7-8 класс (68 часов)

№ урока	Раздел / тема	Содержание	Кол-во часов	Дата (план)	Дата (факт)	Примечание причина корректировки
I. Легкая атлетика 16 часов						
1	1.1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры и легкой атлетики. Теоретические сведения.	1			
2	1.2	Беговые упражнения, эстафетный бег.	1			
3	1.3	Старты из различных исходных положений.	1			
4	1.4	Низкий старт, эстафетный бег.	1			
5	1.5	Низкий старт, стартовый разгон 30-40м.	1			
6	1.6	Бег с ускорением по дистанции 70-100м.	1			
7	1.7	Бег на короткие дистанции, финиширование.	1			
8	1.8	Бег 60 м на результат.	1			
9	1.9	Встречная эстафета, передача эстафетной	1			

		палочки.				
10	1.10	Круговая эстафета, передача эстафетной палочки.	1			
11	1.11	Прыжки в длину с разбега, отталкивание.	1			
12	1.12	Метание малого мяча.	1			
13	1.13	Прыжок в длину с места на результат.	1			
14	1.14	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой), подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	1			
15	1.15	Бег в равномерном темпе до 18 минут, упражнение в упоре.	1			
16	1.16	Бег 2000 м на результат.	1			
II. Подвижные игры с элементами баскетбола 16 часов						
17	2.17	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Стойки и перемещения.	1			
18	2.18	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	1			
19	2.19	Ведение, остановка двумя шагами.	1			
20	2.20	Ведение, остановка прыжком.	1			
21	2.21	Ведение мяча повороты без мяча и с мячом.	1			
22	2.22	Ведение мяча шагом и бегом по прямой.	1			
23	2.23	Ведение мяча с изменением направления, движения, скорости.	1			
24	2.24	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1			

25	2.25	Ведение мяча с сопротивления защитника.	1			
26	2.26	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1			
27	2.27	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча и сверху.	1			
28	2.28	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола.	1			
29	2.29	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола в движении в парах.	1			
30	2.30	Комбинации из освоенных элементов: ловля – передача – бросок одной рукой. Вырывание.	1			
31	2.31	Комбинации из освоенных элементов: ловля – обводка – передача - бросок одной рукой. Выбивание.	1			
32	2.32	Учебная игра в баскетбол.	1			
III. Подвижные игры с элементами волейбола 10 часов						
33	3.33	Инструктаж ТБ на уроках волейбола.. Стойки и перемещения	1			
34	3.34	Прием и передача мяча сверху.	1			
35	3.35	Прием и передача мяча снизу.	1			
36	3.36	Сочетание верхней и нижней передачи в парах.	1			
37	3.37	Передача мяча сверху через сетку.	1			
38	3.38	Передача мяча снизу через сетку.	1			
39	3.39	Атакующие удары.	1			

40	3.40	Атакующие удары по ходу.	1			
41	3.41	Комбинации из освоенных элементов техники.	1			
42	3.42	Учебная игра в волейбол.	1			
IV. Гимнастика с элементами акробатики 9 часов						
43	4.43	Инструктаж ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики.	1			
44	4.44	Стойки.	1			
45	4.45	Упоры и перекаты.	1			
46	4.46	Кувырок вперед.	1			
47	4.47	2-3 кувырка вперед.	1			
48	4.48	Кувырок назад.	1			
49	4.49	Броски набивного мяча до 2 кг.	1			
50	4.50	«Мост» из положения, лежа.	1			
51	4.51	«Мост», из положения, стоя	1			
V. Легкая атлетика 17 часов						
52	5.52	Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике.	1			
53	5.53	Беговые упражнения, эстафетный бег.	1			
54	5.54	Старты из различных исходных положений.	1			
55	5.55	Низкий старт, эстафетный бег.	1			
56	5.56	Низкий старт, стартовый разгон 30-40м.	1			
57	5.57	Бег с ускорением по дистанции 70-100м.	1			
58	5.58	Бег на короткие дистанции, финиширование.	1			

59	5.59	Бег 60 м на результат.	1			
60	5.60	Встречная эстафета, передача эстафетной палочки.	1			
61	5.61	Круговая эстафета, передача эстафетной палочки.	1			
62	5.62	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», приземление.	1			
63	5.63	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега, подбор разбега.	1			
64	5.64	Метание малого мяча.	1			
65	5.65	Прыжок в длину с места на результат.	1			
66	5.66	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание».	1			
67	5.67	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой), подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	1			
68	5.68	Бег в равномерном темпе до 18 минут, упражнение в упоре.	1			

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся.

9 класс (68 часов)

№ урока	Раздел / тема	Содержание	Кол-во часов	Дата (план)	Дата (факт)	Примечание причина корректировки
І. Легкая атлетика 16 часов						
1	1.1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры и легкой атлетики. Теоретические сведения.	1			
2	1.2	Беговые упражнения, эстафетный бег.	1			
3	1.3	Старты из различных исходных положений.	1			
4	1.4	Низкий старт, эстафетный бег.	1			
5	1.5	Низкий старт, стартовый разгон 30-40м.	1			
6	1.6	Бег с ускорением по дистанции 70-100м.	1			
7	1.7	Бег на короткие дистанции, финиширование.	1			
8	1.8	Бег 60 м на результат.	1			
9	1.9	Встречная эстафета, передача эстафетной палочки.	1			
10	1.10	Круговая эстафета, передача эстафетной палочки.	1			
11	1.11	Прыжки в длину с разбега, отталкивание.	1			
12	1.12	Метание малого мяча.	1			
13	1.13	Прыжок в длину с места на результат.	1			
14	1.14	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой), подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	1			
15	1.15	Бег в равномерном темпе до 18 минут, упражнение	1			

		в упоре.				
16	1.16	Бег 2000 м на результат.	1			
II. Подвижные игры с элементами баскетбола 16 часов						
17	2.17	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Стойки и перемещения.	1			
18	2.18	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	1			
19	2.19	Ведение, остановка двумя шагами.	1			
20	2.20	Ведение, остановка прыжком.	1			
21	2.21	Ведение мяча повороты без мяча и с мячом.	1			
22	2.22	Ведение мяча шагом и бегом по прямой.	1			
23	2.23	Ведение мяча с изменением направления, движения, скорости.	1			
24	2.24	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1			
25	2.25	Ведение мяча с сопротивления защитника.	1			
26	2.26	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1			
27	2.27	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча и сверху.				
28	2.28	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола.	1			
29	2.29	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола в движении в парах.	1			
30	2.30	Комбинации из освоенных элементов: ловля – передача –	1			

		бросок одной рукой. Вырывание.				
31	2.31	Комбинации из освоенных элементов: ловля – обводка – передача - бросок одной рукой. Выбивание.	1			
32	2.32	Учебная игра в баскетбол.	1			
III. Подвижные игры с элементами волейбола 10 часов						
33	3.33	Инструктаж ТБ на уроках волейбола.. Стойки и перемещения	1			
34	3.34	Прием и передача мяча сверху.	1			
35	3.35	Прием и передача мяча снизу.	1			
36	3.36	Сочетание верхней и нижней передачи в парах.	1			
37	3.37	Передача мяча сверху через сетку.	1			
38	3.38	Передача мяча снизу через сетку.	1			
39	3.39	Атакующие удары.	1			
40	3.40	Атакующие удары по ходу.	1			
41	3.41	Комбинации из освоенных элементов техники.	1			
42	3.42	Учебная игра в волейбол.	1			
IV. Гимнастика с элементами акробатики 9 часов						
43	4.43	Инструктаж ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики.	1			
44	4.44	Стойки.	1			
45	4.45	Упоры и перекаты.	1			
46	4.46	Кувырок вперед.	1			
47	4.47	2-3 кувырка вперед.	1			

48	4.48	Кувырок назад.	1			
49	4.49	Броски набивного мяча до 2 кг.	1			
50	4.50	«Мост» из положения, лежа.	1			
51	4.51	«Мост», из положения, стоя	1			
V. Легкая атлетика 17 часов						
52	5.52	Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике.	1			
53	5.53	Беговые упражнения, эстафетный бег.	1			
54	5.54	Старты из различных исходных положений.	1			
55	5.55	Низкий старт, эстафетный бег.	1			
56	5.56	Низкий старт, стартовый разгон 30-40м.	1			
57	5.57	Бег с ускорением по дистанции 70-100м.	1			
58	5.58	Бег на короткие дистанции, финиширование.	1			
59	5.59	Бег 60 м на результат.	1			
60	5.60	Встречная эстафета, передача эстафетной палочки.	1			
61	5.61	Круговая эстафета, передача эстафетной палочки.	1			
62	5.62	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», приземление.	1			
63	5.63	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега, подбор разбега.	1			
64	5.64	Метание малого мяча.	1			
65	5.65	Прыжок в длину с места на результат.	1			

66	5.66	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание».	1			
67	5.67	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой), подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	1			
68	5.68	Бег в равномерном темпе до 18 минут, упражнение в упоре.	1			

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5-6 класс

№ раздела	Название темы раздела	Количество часов
1	Легкая атлетика	16
2	Подвижные игры с элементами баскетбола.	16
3	Подвижные игры с элементами волейбола.	10
4	Гимнастика с элементами акробатики.	9
5	Легкая атлетика	17
	Всего за год:	68

7-8 класс

№ раздела	Название темы раздела	Количество часов
1	Легкая атлетика	16
2	Баскетбол	16
3	Волейбол	10
4	Гимнастика с элементами акробатики	9
5	Легкая атлетика	17
	Всего за год:	68

9 класс

№ раздела	Название темы раздела	Количество часов
1	Легкая атлетика	16
2	Подвижные игры с элементами баскетбола.	16
3	Подвижные игры с элементами волейбола.	10
4	Гимнастика с элементами акробатики.	9
5	Легкая атлетика	17
	Всего за год:	68

Лист корректировки
Календарно-тематического планирования

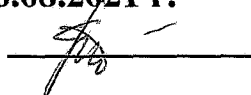
Предмет физкультура

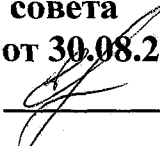
Класс 5-9


Учитель _____

№ урока	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
		По плану	Дано		

**КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА СТАВРОПОЛЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 50 ГОРОДА СТАВРОПОЛЯ**

Рассмотрено на заседании методического объединения учителей физической культуры и ОБЖ
Протокол № 1 от 26.08.2021 г.
Руководитель МО: 
Н.А. Солодкова

Принято на заседании методического совета
Протокол № 1 от 30.08.2021 г.
Председатель: 
Е.М. Еремина

Принято на заседании педагогического совета.
Утверждено приказом № 243-ОД
от 30.08.2021 г.
Директор МБОУ СОШ №50 г. Ставрополя
 А.А. Хитров



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
на 2022-2023 учебный год**

КЛАССЫ: 6А, 6Б, 6В, 6Г, 6Д, 6Е	ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ
КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД: 68 1 ПОЛУГОДИЕ: 32 2 ПОЛУГОДИЕ: 36 КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ: 2	УРОВЕНЬ ИЗУЧЕНИЯ: БАЗОВЫЙ
ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНИК: Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я Виленского «Физическая культура 5-7 класс» Москва «Просвещение» 2019 МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ: В.И. Лях Физическая культура Методические рекомендации 5-7 классы, М. «Просвещение», 2015 г. (https://resh.edu.ru/) ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ: В.И. Лях, Физическая культура тестовый контроль 5-9 классы, М. «Просвещение», 2014 г.	ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся. Учителя: Кузнецова С.Н., Филипенко К.А., Реутова Е.А., Кулешова В.Е., Горобец Т.О., Солодкова Н.А., Гришакова Е.В., Петухов И.С., Назарова М.В.
АВТОРСКАЯ ПРОГРАММА:	УЧИТЕЛЯ МО Физической культуры

г. Ставрополь, 2022
1. Пояснительная записка

Рабочая программа предмета «Физическая культура» для 5-9 х классов составлена на основе Примерной основной образовательной программы в соответствии с требованиями ФГОС, основной образовательной программы основного общего образования для 5-9 классов и учебного плана МБОУ СОШ № 50 на 2020-2021 учебный год.

При составлении рабочей программы использовалась авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»

(В.И.Лях, А.А.Зданевич.-М.: Просвещение, 2013):

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. № 329-ФЗ (ред. от 21.04.2011г.).

- письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.10. 2010 г. № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры»;

- письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.09. 2010 г. № ИК-1374/19 и письмом Министерства спорта и туризма РФ от 13 сентября 2010 года № ЮН-02-09/4912 «О методических указаниях по использованию спортивных объектов в качестве межшкольных центров для проведения школьных уроков физической культуры и внешкольной спортивной работы»;

- письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 16 мая 2012 года № МД-520/19 «Об оснащении спортивных залов и сооружений общеобразовательных учреждений»;

- письмо Департамента развития системы физкультурно-спортивного воспитания «О направлении учебных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений» от 06 июня 2012 года № 19-166, от 25 июня 2012 года № 19-186; обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499.

2. Планируемые результаты обучения

Изучение физической культуры по данной программе способствует формированию у учащихся личностных, метапредметных, предметных результатов обучения, соответствующих требованиям Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

5-9 класс

Знания о физической культуре:

- 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;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших 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:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий,

развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Физическое совершенствование:

- 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;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющих индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Личностные результаты:

1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) 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 и образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

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

4) 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;

5) 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;

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

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) 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;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

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

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

1) 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;

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

3) 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;

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

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

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) навыки смыслового чтения;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);

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

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

В области физической культуры:

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

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

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

В области познавательной культуры:

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

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

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

В области нравственной культуры:

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

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

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

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

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

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

Регулятивные УУД:

- целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения;
- контроль в форме сличения с эталоном;
- планирование промежуточных целей с учетом результата;

Познавательные УУД:

- умение структурировать знания;
- выделение и формулирование учебной цели;
- поиск и выделение необходимой информации
- анализ объектов;
- синтез, как составление целого из частей;
- классификация объектов.

Коммуникативные УУД:

- умение выразить свои мысли;
- разрешение конфликтов, постановка вопросов;
- управление поведением партнера: контроль, коррекция;
- планирование сотрудничества с учителем и сверстниками;
- построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.

3.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

5-6 класс (68 часов)

№ урока	Раздел / тема	Содержание	Кол-во часов	Дата (план)	Дата (факт)	Примечание причина корректировки
І. Легкая атлетика 16 часов						
1	1.1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры и легкой атлетики. Теоретические сведения.	1			
2	1.2	Беговые упражнения, эстафетный бег.	1			
3	1.3	Старты из различных исходных положений.	1			
4	1.4	Низкий старт, эстафетный бег.	1			
5	1.5	Низкий старт, стартовый разгон 30-40м.	1			
6	1.6	Бег с ускорением по дистанции 70-100м.	1			
7	1.7	Бег на короткие дистанции, финиширование.	1			
8	1.8	Бег 60 м на результат.	1			
9	1.9	Встречная эстафета, передача эстафетной палочки.	1			
10	1.10	Круговая эстафета, передача эстафетной палочки.	1			
11	1.11	Прыжки в длину с разбега, отталкивание.	1			
12	1.12	Метание малого мяча.	1			
13	1.13	Прыжок в длину с места на результат.	1			
14	1.14	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой),	1			

		подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин.				
15	1.15	Бег в равномерном темпе до 18 минут, упражнение в упоре.	1			
16	1.16	Бег 2000 м на результат.	1			
II. Подвижные игры с элементами баскетбола 16 часов						
17	2.17	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Стойки и перемещения.	1			
18	2.18	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	1			
19	2.19	Ведение, остановка двумя шагами.	1			
20	2.20	Ведение, остановка прыжком.	1			
21	2.21	Ведение мяча повороты без мяча и с мячом.	1			
22	2.22	Ведение мяча шагом и бегом по прямой.	1			
23	2.23	Ведение мяча с изменением направления, движения, скорости.	1			
24	2.24	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1			
25	2.25	Ведение мяча с сопротивлением защитника.	1			
26	2.26	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1			
27	2.27	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча и сверху.				
28	2.28	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола.	1			
29	2.29	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с	1			

		отскоком от пола в движении в парах.				
30	2.30	Комбинации из освоенных элементов: ловля – передача – бросок одной рукой. Вырывание.	1			
31	2.31	Комбинации из освоенных элементов: ловля – обводка – передача - бросок одной рукой. Выбивание.	1			
32	2.32	Учебная игра в баскетбол.	1			
III. Подвижные игры с элементами волейбола 10 часов						
33	3.33	Инструктаж ТБ на уроках волейбола.. Стойки и перемещения	1			
34	3.34	Прием и передача мяча сверху.	1			
35	3.35	Прием и передача мяча снизу.	1			
36	3.36	Сочетание верхней и нижней передачи в парах.	1			
37	3.37	Передача мяча сверху через сетку.	1			
38	3.38	Передача мяча снизу через сетку.	1			
39	3.39	Атакующие удары.	1			
40	3.40	Атакующие удары по ходу.	1			
41	3.41	Комбинации из освоенных элементов техники.	1			
42	3.42	Учебная игра в волейбол.	1			
IV. Гимнастика с элементами акробатики 9 часов						
43	4.43	Инструктаж ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики.	1			
44	4.44	Стойки.	1			

45	4.45	Упоры и перекаты.	1			
46	4.46	Кувырок вперед.	1			
47	4.47	2-3 кувырка вперед.	1			
48	4.48	Кувырок назад.	1			
49	4.49	Броски набивного мяча до 2 кг.	1			
50	4.50	«Мост» из положения, лежа.	1			
51	4.51	«Мост», из положения, стоя	1			
V. Легкая атлетика 17 часов						
52	5.52	Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике.	1			
53	5.53	Беговые упражнения, эстафетный бег.	1			
54	5.54	Старты из различных исходных положений.	1			
55	5.55	Низкий старт, эстафетный бег.	1			
56	5.56	Низкий старт, стартовый разгон 30-40м.	1			
57	5.57	Бег с ускорением по дистанции 70-100м.	1			
58	5.58	Бег на короткие дистанции, финиширование.	1			
59	5.59	Бег 60 м на результат.	1			
60	5.60	Встречная эстафета, передача эстафетной палочки.	1			
61	5.61	Круговая эстафета, передача эстафетной палочки.	1			
62	5.62	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», приземление.	1			
63	5.63	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега, подбор разбега.	1			

64	5.64	Метание малого мяча.	1			
65	5.65	Прыжок в длину с места на результат.	1			
66	5.66	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание».	1			
67	5.67	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой), подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	1			
68	5.68	Бег в равномерном темпе до 18 минут, упражнение в упоре.	1			

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся.

7-8 класс (68 часов)

№ урока	Раздел / тема	Содержание	Кол-во часов	Дата (план)	Дата (факт)	Примечание причина корректировки
I. Легкая атлетика 16 часов						
1	1.1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры и легкой атлетики. Теоретические сведения.	1			
2	1.2	Беговые упражнения, эстафетный бег.	1			
3	1.3	Старты из различных исходных положений.	1			
4	1.4	Низкий старт, эстафетный бег.	1			
5	1.5	Низкий старт, стартовый разгон 30-40м.	1			
6	1.6	Бег с ускорением по дистанции 70-100м.	1			
7	1.7	Бег на короткие дистанции, финиширование.	1			
8	1.8	Бег 60 м на результат.	1			
9	1.9	Встречная эстафета, передача эстафетной	1			

		палочки.				
10	1.10	Круговая эстафета, передача эстафетной палочки.	1			
11	1.11	Прыжки в длину с разбега, отталкивание.	1			
12	1.12	Метание малого мяча.	1			
13	1.13	Прыжок в длину с места на результат.	1			
14	1.14	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой), подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	1			
15	1.15	Бег в равномерном темпе до 18 минут, упражнение в упоре.	1			
16	1.16	Бег 2000 м на результат.	1			
II. Подвижные игры с элементами баскетбола 16 часов						
17	2.17	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Стойки и перемещения.	1			
18	2.18	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	1			
19	2.19	Ведение, остановка двумя шагами.	1			
20	2.20	Ведение, остановка прыжком.	1			
21	2.21	Ведение мяча повороты без мяча и с мячом.	1			
22	2.22	Ведение мяча шагом и бегом по прямой.	1			
23	2.23	Ведение мяча с изменением направления, движения, скорости.	1			
24	2.24	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1			

25	2.25	Ведение мяча с сопротивления защитника.	1			
26	2.26	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1			
27	2.27	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча и сверху.	1			
28	2.28	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола.	1			
29	2.29	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола в движении в парах.	1			
30	2.30	Комбинации из освоенных элементов: ловля – передача – бросок одной рукой. Вырывание.	1			
31	2.31	Комбинации из освоенных элементов: ловля – обводка – передача - бросок одной рукой. Выбивание.	1			
32	2.32	Учебная игра в баскетбол.	1			
III. Подвижные игры с элементами волейбола 10 часов						
33	3.33	Инструктаж ТБ на уроках волейбола.. Стойки и перемещения	1			
34	3.34	Прием и передача мяча сверху.	1			
35	3.35	Прием и передача мяча снизу.	1			
36	3.36	Сочетание верхней и нижней передачи в парах.	1			
37	3.37	Передача мяча сверху через сетку.	1			
38	3.38	Передача мяча снизу через сетку.	1			
39	3.39	Атакующие удары.	1			

40	3.40	Атакующие удары по ходу.	1			
41	3.41	Комбинации из освоенных элементов техники.	1			
42	3.42	Учебная игра в волейбол.	1			
IV. Гимнастика с элементами акробатики 9 часов						
43	4.43	Инструктаж ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики.	1			
44	4.44	Стойки.	1			
45	4.45	Упоры и перекаты.	1			
46	4.46	Кувырок вперед.	1			
47	4.47	2-3 кувырка вперед.	1			
48	4.48	Кувырок назад.	1			
49	4.49	Броски набивного мяча до 2 кг.	1			
50	4.50	«Мост» из положения, лежа.	1			
51	4.51	«Мост», из положения, стоя	1			
V. Легкая атлетика 17 часов						
52	5.52	Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике.	1			
53	5.53	Беговые упражнения, эстафетный бег.	1			
54	5.54	Старты из различных исходных положений.	1			
55	5.55	Низкий старт, эстафетный бег.	1			
56	5.56	Низкий старт, стартовый разгон 30-40м.	1			
57	5.57	Бег с ускорением по дистанции 70-100м.	1			
58	5.58	Бег на короткие дистанции, финиширование.	1			

59	5.59	Бег 60 м на результат.	1			
60	5.60	Встречная эстафета, передача эстафетной палочки.	1			
61	5.61	Круговая эстафета, передача эстафетной палочки.	1			
62	5.62	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», приземление.	1			
63	5.63	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега, подбор разбега.	1			
64	5.64	Метание малого мяча.	1			
65	5.65	Прыжок в длину с места на результат.	1			
66	5.66	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание».	1			
67	5.67	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой), подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	1			
68	5.68	Бег в равномерном темпе до 18 минут, упражнение в упоре.	1			

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся.

9 класс (68 часов)

№ урока	Раздел / тема	Содержание	Кол-во часов	Дата (план)	Дата (факт)	Примечание причина корректировки
І. Легкая атлетика 16 часов						
1	1.1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры и легкой атлетики. Теоретические сведения.	1			
2	1.2	Беговые упражнения, эстафетный бег.	1			
3	1.3	Старты из различных исходных положений.	1			
4	1.4	Низкий старт, эстафетный бег.	1			
5	1.5	Низкий старт, стартовый разгон 30-40м.	1			
6	1.6	Бег с ускорением по дистанции 70-100м.	1			
7	1.7	Бег на короткие дистанции, финиширование.	1			
8	1.8	Бег 60 м на результат.	1			
9	1.9	Встречная эстафета, передача эстафетной палочки.	1			
10	1.10	Круговая эстафета, передача эстафетной палочки.	1			
11	1.11	Прыжки в длину с разбега, отталкивание.	1			
12	1.12	Метание малого мяча.	1			
13	1.13	Прыжок в длину с места на результат.	1			
14	1.14	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой), подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	1			
15	1.15	Бег в равномерном темпе до 18 минут, упражнение	1			

		в упоре.				
16	1.16	Бег 2000 м на результат.	1			
II. Подвижные игры с элементами баскетбола 16 часов						
17	2.17	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Стойки и перемещения.	1			
18	2.18	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	1			
19	2.19	Ведение, остановка двумя шагами.	1			
20	2.20	Ведение, остановка прыжком.	1			
21	2.21	Ведение мяча повороты без мяча и с мячом.	1			
22	2.22	Ведение мяча шагом и бегом по прямой.	1			
23	2.23	Ведение мяча с изменением направления, движения, скорости.	1			
24	2.24	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1			
25	2.25	Ведение мяча с сопротивления защитника.	1			
26	2.26	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1			
27	2.27	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча и сверху.				
28	2.28	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола.	1			
29	2.29	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола в движении в парах.	1			
30	2.30	Комбинации из освоенных элементов: ловля – передача –	1			

		бросок одной рукой. Вырывание.				
31	2.31	Комбинации из освоенных элементов: ловля – обводка – передача - бросок одной рукой. Выбивание.	1			
32	2.32	Учебная игра в баскетбол.	1			
III. Подвижные игры с элементами волейбола 10 часов						
33	3.33	Инструктаж ТБ на уроках волейбола.. Стойки и перемещения	1			
34	3.34	Прием и передача мяча сверху.	1			
35	3.35	Прием и передача мяча снизу.	1			
36	3.36	Сочетание верхней и нижней передачи в парах.	1			
37	3.37	Передача мяча сверху через сетку.	1			
38	3.38	Передача мяча снизу через сетку.	1			
39	3.39	Атакующие удары.	1			
40	3.40	Атакующие удары по ходу.	1			
41	3.41	Комбинации из освоенных элементов техники.	1			
42	3.42	Учебная игра в волейбол.	1			
IV. Гимнастика с элементами акробатики 9 часов						
43	4.43	Инструктаж ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики.	1			
44	4.44	Стойки.	1			
45	4.45	Упоры и перекаты.	1			
46	4.46	Кувырок вперед.	1			
47	4.47	2-3 кувырка вперед.	1			

48	4.48	Кувырок назад.	1			
49	4.49	Броски набивного мяча до 2 кг.	1			
50	4.50	«Мост» из положения, лежа.	1			
51	4.51	«Мост», из положения, стоя	1			
V. Легкая атлетика 17 часов						
52	5.52	Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике.	1			
53	5.53	Беговые упражнения, эстафетный бег.	1			
54	5.54	Старты из различных исходных положений.	1			
55	5.55	Низкий старт, эстафетный бег.	1			
56	5.56	Низкий старт, стартовый разгон 30-40м.	1			
57	5.57	Бег с ускорением по дистанции 70-100м.	1			
58	5.58	Бег на короткие дистанции, финиширование.	1			
59	5.59	Бег 60 м на результат.	1			
60	5.60	Встречная эстафета, передача эстафетной палочки.	1			
61	5.61	Круговая эстафета, передача эстафетной палочки.	1			
62	5.62	Пръжки в длину с разбега способом «согнув ноги», приземление.	1			
63	5.63	Пръжок в длину с 11-13 шагов разбега, подбор разбега.	1			
64	5.64	Метание малого мяча.	1			
65	5.65	Прыжок в длину с места на результат.	1			

66	5.66	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание».	1			
67	5.67	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой), подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	1			
68	5.68	Бег в равномерном темпе до 18 минут, упражнение в упоре.	1			

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5-6 класс

№ раздела	Название темы раздела	Количество часов
1	Легкая атлетика	16
2	Подвижные игры с элементами баскетбола.	16
3	Подвижные игры с элементами волейбола.	10
4	Гимнастика с элементами акробатики.	9
5	Легкая атлетика	17
	Всего за год:	68

7-8 класс

№ раздела	Название темы раздела	Количество часов
1	Легкая атлетика	16
2	Баскетбол	16
3	Волейбол	10
4	Гимнастика с элементами акробатики	9
5	Легкая атлетика	17
	Всего за год:	68

9 класс

№ раздела	Название темы раздела	Количество часов
1	Легкая атлетика	16
2	Подвижные игры с элементами баскетбола.	16
3	Подвижные игры с элементами волейбола.	10
4	Гимнастика с элементами акробатики.	9
5	Легкая атлетика	17
	Всего за год:	68

Лист корректировки
Календарно-тематического планирования

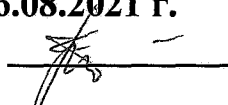
Предмет физкультура

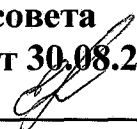
Класс 5-9


Учитель _____

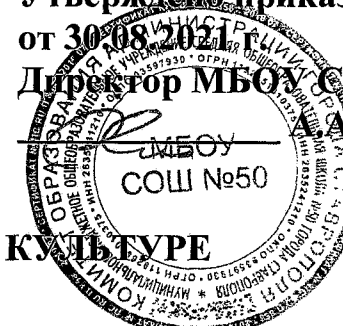
№ урока	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
		По плану	Дано		

**КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА СТАВРОПОЛЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 50 ГОРОДА СТАВРОПОЛЯ**

Рассмотрено на заседании методического объединения учителей физической культуры и ОБЖ
Протокол № 1 от 26.08.2021 г.
Руководитель МО: 
Н.А. Солодкова

Принято на заседании методического совета
Протокол № 1 от 30.08.2021 г.
Председатель: 
Е.М. Еремина

Принято на заседании педагогического совета.
Утверждено приказом № 243-ОД от 30.08.2021 г.
Директор МБОУ СОШ №50 г. Ставрополя
 Хитров



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
на 2022-2023 учебный год**

КЛАССЫ: 7А, 7Б, 7В, 7Г	ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ
КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД: 68 1 ПОЛУГОДИЕ: 32 2 ПОЛУГОДИЕ: 36 КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ: 2	УРОВЕНЬ ИЗУЧЕНИЯ: БАЗОВЫЙ
ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНИК: Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я Виленского «Физическая культура 5-7 класс» Москва «Просвещение» 2019 МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ: В.И. Лях Физическая культура Методические рекомендации 5-7 классы, М. «Просвещение», 2015 г. (https://resh.edu.ru/) ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ: В.И. Лях, Физическая культура тестовый контроль 5-9 классы, М. «Просвещение», 2014 г.	ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся. Учителя: Кузнецова С.Н., Филипенко К.А., Реутова Е.А., Кулешова В.Е., Горобец Т.О., Солодкова Н.А., Гришакова Е.В., Петухов И.С., Назарова М.В.
АВТОРСКАЯ ПРОГРАММА:	УЧИТЕЛЯ МО Физической культуры

г. Ставрополь, 2022
1. Пояснительная записка

Рабочая программа предмета «Физическая культура» для 5-9 х классов составлена на основе Примерной основной образовательной программы в соответствии с требованиями ФГОС, основной образовательной программы основного общего образования для 5-9 классов и учебного плана МБОУ СОШ № 50 на 2020-2021 учебный год.

При составлении рабочей программы использовалась авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»

(В.И.Лях, А.А.Зданевич.-М.: Просвещение, 2013):

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. № 329-ФЗ (ред. от 21.04.2011г.).

- письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.10. 2010 г. № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры»;

- письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.09. 2010 г. № ИК-1374/19 и письмом Министерства спорта и туризма РФ от 13 сентября 2010 года № ЮН-02-09/4912 «О методических указаниях по использованию спортивных объектов в качестве межшкольных центров для проведения школьных уроков физической культуры и внешкольной спортивной работы»;

- письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 16 мая 2012 года № МД-520/19 «Об оснащении спортивных залов и сооружений общеобразовательных учреждений»;

- письмо Департамента развития системы физкультурно-спортивного воспитания «О направлении учебных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений» от 06 июня 2012 года № 19-166, от 25 июня 2012 года № 19-186; обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499.

2. Планируемые результаты обучения

Изучение физической культуры по данной программе способствует формированию у учащихся личностных, метапредметных, предметных результатов обучения, соответствующих требованиям Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

5-9 класс

Знания о физической культуре:

- 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;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших 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:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий,

развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Физическое совершенствование:

- 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;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющих индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Личностные результаты:

1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) 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 и образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

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

4) 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;

5) 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;

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

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) 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;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

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

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

1) 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;

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

3) 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;

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

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

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) навыки смыслового чтения;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);

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

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

В области физической культуры:

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

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

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

В области познавательной культуры:

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

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

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

В области нравственной культуры:

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

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

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

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

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

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

Регулятивные УУД:

- целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения;
- контроль в форме сличения с эталоном;
- планирование промежуточных целей с учетом результата;

Познавательные УУД:

- умение структурировать знания;
- выделение и формулирование учебной цели;
- поиск и выделение необходимой информации
- анализ объектов;
- синтез, как составление целого из частей;
- классификация объектов.

Коммуникативные УУД:

- умение выразить свои мысли;
- разрешение конфликтов, постановка вопросов;
- управление поведением партнера: контроль, коррекция;
- планирование сотрудничества с учителем и сверстниками;
- построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.

3.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

5-6 класс (68 часов)

№ урока	Раздел / тема	Содержание	Кол-во часов	Дата (план)	Дата (факт)	Примечание причина корректировки
І. Легкая атлетика 16 часов						
1	1.1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры и легкой атлетики. Теоретические сведения.	1			
2	1.2	Беговые упражнения, эстафетный бег.	1			
3	1.3	Старты из различных исходных положений.	1			
4	1.4	Низкий старт, эстафетный бег.	1			
5	1.5	Низкий старт, стартовый разгон 30-40м.	1			
6	1.6	Бег с ускорением по дистанции 70-100м.	1			
7	1.7	Бег на короткие дистанции, финиширование.	1			
8	1.8	Бег 60 м на результат.	1			
9	1.9	Встречная эстафета, передача эстафетной палочки.	1			
10	1.10	Круговая эстафета, передача эстафетной палочки.	1			
11	1.11	Прыжки в длину с разбега, отталкивание.	1			
12	1.12	Метание малого мяча.	1			
13	1.13	Прыжок в длину с места на результат.	1			
14	1.14	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой),	1			

		подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин.				
15	1.15	Бег в равномерном темпе до 18 минут, упражнение в упоре.	1			
16	1.16	Бег 2000 м на результат.	1			
II. Подвижные игры с элементами баскетбола 16 часов						
17	2.17	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Стойки и перемещения.	1			
18	2.18	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	1			
19	2.19	Ведение, остановка двумя шагами.	1			
20	2.20	Ведение, остановка прыжком.	1			
21	2.21	Ведение мяча повороты без мяча и с мячом.	1			
22	2.22	Ведение мяча шагом и бегом по прямой.	1			
23	2.23	Ведение мяча с изменением направления, движения, скорости.	1			
24	2.24	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1			
25	2.25	Ведение мяча с сопротивлением защитника.	1			
26	2.26	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1			
27	2.27	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча и сверху.				
28	2.28	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола.	1			
29	2.29	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с	1			

		отскоком от пола в движении в парах.				
30	2.30	Комбинации из освоенных элементов: ловля – передача – бросок одной рукой. Вырывание.	1			
31	2.31	Комбинации из освоенных элементов: ловля – обводка – передача - бросок одной рукой. Выбивание.	1			
32	2.32	Учебная игра в баскетбол.	1			
III. Подвижные игры с элементами волейбола 10 часов						
33	3.33	Инструктаж ТБ на уроках волейбола.. Стойки и перемещения	1			
34	3.34	Прием и передача мяча сверху.	1			
35	3.35	Прием и передача мяча снизу.	1			
36	3.36	Сочетание верхней и нижней передачи в парах.	1			
37	3.37	Передача мяча сверху через сетку.	1			
38	3.38	Передача мяча снизу через сетку.	1			
39	3.39	Атакующие удары.	1			
40	3.40	Атакующие удары по ходу.	1			
41	3.41	Комбинации из освоенных элементов техники.	1			
42	3.42	Учебная игра в волейбол.	1			
IV. Гимнастика с элементами акробатики 9 часов						
43	4.43	Инструктаж ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики.	1			
44	4.44	Стойки.	1			

45	4.45	Упоры и перекаты.	1			
46	4.46	Кувырок вперед.	1			
47	4.47	2-3 кувырка вперед.	1			
48	4.48	Кувырок назад.	1			
49	4.49	Броски набивного мяча до 2 кг.	1			
50	4.50	«Мост» из положения, лежа.	1			
51	4.51	«Мост», из положения, стоя	1			
V. Легкая атлетика 17 часов						
52	5.52	Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике.	1			
53	5.53	Беговые упражнения, эстафетный бег.	1			
54	5.54	Старты из различных исходных положений.	1			
55	5.55	Низкий старт, эстафетный бег.	1			
56	5.56	Низкий старт, стартовый разгон 30-40м.	1			
57	5.57	Бег с ускорением по дистанции 70-100м.	1			
58	5.58	Бег на короткие дистанции, финиширование.	1			
59	5.59	Бег 60 м на результат.	1			
60	5.60	Встречная эстафета, передача эстафетной палочки.	1			
61	5.61	Круговая эстафета, передача эстафетной палочки.	1			
62	5.62	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», приземление.	1			
63	5.63	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега, подбор разбега.	1			

64	5.64	Метание малого мяча.	1			
65	5.65	Прыжок в длину с места на результат.	1			
66	5.66	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание».	1			
67	5.67	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой), подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	1			
68	5.68	Бег в равномерном темпе до 18 минут, упражнение в упоре.	1			

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся.

7-8 класс (68 часов)

№ урока	Раздел / тема	Содержание	Кол-во часов	Дата (план)	Дата (факт)	Примечание причина корректировки
I. Легкая атлетика 16 часов						
1	1.1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры и легкой атлетики. Теоретические сведения.	1			
2	1.2	Беговые упражнения, эстафетный бег.	1			
3	1.3	Старты из различных исходных положений.	1			
4	1.4	Низкий старт, эстафетный бег.	1			
5	1.5	Низкий старт, стартовый разгон 30-40м.	1			
6	1.6	Бег с ускорением по дистанции 70-100м.	1			
7	1.7	Бег на короткие дистанции, финиширование.	1			
8	1.8	Бег 60 м на результат.	1			
9	1.9	Встречная эстафета, передача эстафетной	1			

		палочки.				
10	1.10	Круговая эстафета, передача эстафетной палочки.	1			
11	1.11	Прыжки в длину с разбега, отталкивание.	1			
12	1.12	Метание малого мяча.	1			
13	1.13	Прыжок в длину с места на результат.	1			
14	1.14	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой), подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	1			
15	1.15	Бег в равномерном темпе до 18 минут, упражнение в упоре.	1			
16	1.16	Бег 2000 м на результат.	1			
II. Подвижные игры с элементами баскетбола 16 часов						
17	2.17	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Стойки и перемещения.	1			
18	2.18	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	1			
19	2.19	Ведение, остановка двумя шагами.	1			
20	2.20	Ведение, остановка прыжком.	1			
21	2.21	Ведение мяча повороты без мяча и с мячом.	1			
22	2.22	Ведение мяча шагом и бегом по прямой.	1			
23	2.23	Ведение мяча с изменением направления, движения, скорости.	1			
24	2.24	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1			

25	2.25	Ведение мяча с сопротивления защитника.	1			
26	2.26	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1			
27	2.27	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча и сверху.	1			
28	2.28	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола.	1			
29	2.29	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола в движении в парах.	1			
30	2.30	Комбинации из освоенных элементов: ловля – передача – бросок одной рукой. Вырывание.	1			
31	2.31	Комбинации из освоенных элементов: ловля – обводка – передача - бросок одной рукой. Выбивание.	1			
32	2.32	Учебная игра в баскетбол.	1			
III. Подвижные игры с элементами волейбола 10 часов						
33	3.33	Инструктаж ТБ на уроках волейбола.. Стойки и перемещения	1			
34	3.34	Прием и передача мяча сверху.	1			
35	3.35	Прием и передача мяча снизу.	1			
36	3.36	Сочетание верхней и нижней передачи в парах.	1			
37	3.37	Передача мяча сверху через сетку.	1			
38	3.38	Передача мяча снизу через сетку.	1			
39	3.39	Атакующие удары.	1			

40	3.40	Атакующие удары по ходу.	1			
41	3.41	Комбинации из освоенных элементов техники.	1			
42	3.42	Учебная игра в волейбол.	1			
IV. Гимнастика с элементами акробатики 9 часов						
43	4.43	Инструктаж ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики.	1			
44	4.44	Стойки.	1			
45	4.45	Упоры и перекаты.	1			
46	4.46	Кувырок вперед.	1			
47	4.47	2-3 кувырка вперед.	1			
48	4.48	Кувырок назад.	1			
49	4.49	Броски набивного мяча до 2 кг.	1			
50	4.50	«Мост» из положения, лежа.	1			
51	4.51	«Мост», из положения, стоя	1			
V. Легкая атлетика 17 часов						
52	5.52	Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике.	1			
53	5.53	Беговые упражнения, эстафетный бег.	1			
54	5.54	Старты из различных исходных положений.	1			
55	5.55	Низкий старт, эстафетный бег.	1			
56	5.56	Низкий старт, стартовый разгон 30-40м.	1			
57	5.57	Бег с ускорением по дистанции 70-100м.	1			
58	5.58	Бег на короткие дистанции, финиширование.	1			

59	5.59	Бег 60 м на результат.	1			
60	5.60	Встречная эстафета, передача эстафетной палочки.	1			
61	5.61	Круговая эстафета, передача эстафетной палочки.	1			
62	5.62	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», приземление.	1			
63	5.63	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега, подбор разбега.	1			
64	5.64	Метание малого мяча.	1			
65	5.65	Прыжок в длину с места на результат.	1			
66	5.66	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание».	1			
67	5.67	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой), подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	1			
68	5.68	Бег в равномерном темпе до 18 минут, упражнение в упоре.	1			

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся.

9 класс (68 часов)

№ урока	Раздел / тема	Содержание	Кол-во часов	Дата (план)	Дата (факт)	Примечание причина корректировки
І. Легкая атлетика 16 часов						
1	1.1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры и легкой атлетики. Теоретические сведения.	1			
2	1.2	Беговые упражнения, эстафетный бег.	1			
3	1.3	Старты из различных исходных положений.	1			
4	1.4	Низкий старт, эстафетный бег.	1			
5	1.5	Низкий старт, стартовый разгон 30-40м.	1			
6	1.6	Бег с ускорением по дистанции 70-100м.	1			
7	1.7	Бег на короткие дистанции, финиширование.	1			
8	1.8	Бег 60 м на результат.	1			
9	1.9	Встречная эстафета, передача эстафетной палочки.	1			
10	1.10	Круговая эстафета, передача эстафетной палочки.	1			
11	1.11	Прыжки в длину с разбега, отталкивание.	1			
12	1.12	Метание малого мяча.	1			
13	1.13	Прыжок в длину с места на результат.	1			
14	1.14	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой), подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	1			
15	1.15	Бег в равномерном темпе до 18 минут, упражнение	1			

		в упоре.				
16	1.16	Бег 2000 м на результат.	1			
II. Подвижные игры с элементами баскетбола 16 часов						
17	2.17	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Стойки и перемещения.	1			
18	2.18	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	1			
19	2.19	Ведение, остановка двумя шагами.	1			
20	2.20	Ведение, остановка прыжком.	1			
21	2.21	Ведение мяча повороты без мяча и с мячом.	1			
22	2.22	Ведение мяча шагом и бегом по прямой.	1			
23	2.23	Ведение мяча с изменением направления, движения, скорости.	1			
24	2.24	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1			
25	2.25	Ведение мяча с сопротивления защитника.	1			
26	2.26	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1			
27	2.27	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча и сверху.				
28	2.28	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола.	1			
29	2.29	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола в движении в парах.	1			
30	2.30	Комбинации из освоенных элементов: ловля – передача –	1			

		бросок одной рукой. Вырывание.				
31	2.31	Комбинации из освоенных элементов: ловля – обводка – передача - бросок одной рукой. Выбивание.	1			
32	2.32	Учебная игра в баскетбол.	1			
III. Подвижные игры с элементами волейбола 10 часов						
33	3.33	Инструктаж ТБ на уроках волейбола.. Стойки и перемещения	1			
34	3.34	Прием и передача мяча сверху.	1			
35	3.35	Прием и передача мяча снизу.	1			
36	3.36	Сочетание верхней и нижней передачи в парах.	1			
37	3.37	Передача мяча сверху через сетку.	1			
38	3.38	Передача мяча снизу через сетку.	1			
39	3.39	Атакующие удары.	1			
40	3.40	Атакующие удары по ходу.	1			
41	3.41	Комбинации из освоенных элементов техники.	1			
42	3.42	Учебная игра в волейбол.	1			
IV. Гимнастика с элементами акробатики 9 часов						
43	4.43	Инструктаж ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики.	1			
44	4.44	Стойки.	1			
45	4.45	Упоры и перекаты.	1			
46	4.46	Кувырок вперед.	1			
47	4.47	2-3 кувырка вперед.	1			

48	4.48	Кувырок назад.	1			
49	4.49	Броски набивного мяча до 2 кг.	1			
50	4.50	«Мост» из положения, лежа.	1			
51	4.51	«Мост», из положения, стоя	1			
V. Легкая атлетика 17 часов						
52	5.52	Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике.	1			
53	5.53	Беговые упражнения, эстафетный бег.	1			
54	5.54	Старты из различных исходных положений.	1			
55	5.55	Низкий старт, эстафетный бег.	1			
56	5.56	Низкий старт, стартовый разгон 30-40м.	1			
57	5.57	Бег с ускорением по дистанции 70-100м.	1			
58	5.58	Бег на короткие дистанции, финиширование.	1			
59	5.59	Бег 60 м на результат.	1			
60	5.60	Встречная эстафета, передача эстафетной палочки.	1			
61	5.61	Круговая эстафета, передача эстафетной палочки.	1			
62	5.62	Пръжки в длину с разбега способом «согнув ноги», приземление.	1			
63	5.63	Пръжок в длину с 11-13 шагов разбега, подбор разбега.	1			
64	5.64	Метание малого мяча.	1			
65	5.65	Пръжок в длину с места на результат.	1			

66	5.66	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание».	1			
67	5.67	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой), подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	1			
68	5.68	Бег в равномерном темпе до 18 минут, упражнение в упоре.	1			

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5-6 класс

№ раздела	Название темы раздела	Количество часов
1	Легкая атлетика	16
2	Подвижные игры с элементами баскетбола.	16
3	Подвижные игры с элементами волейбола.	10
4	Гимнастика с элементами акробатики.	9
5	Легкая атлетика	17
	Всего за год:	68

7-8 класс

№ раздела	Название темы раздела	Количество часов
1	Легкая атлетика	16
2	Баскетбол	16
3	Волейбол	10
4	Гимнастика с элементами акробатики	9
5	Легкая атлетика	17
	Всего за год:	68

9 класс

№ раздела	Название темы раздела	Количество часов
1	Легкая атлетика	16
2	Подвижные игры с элементами баскетбола.	16
3	Подвижные игры с элементами волейбола.	10
4	Гимнастика с элементами акробатики.	9
5	Легкая атлетика	17
	Всего за год:	68

Лист корректировки
Календарно-тематического планирования

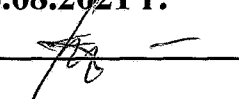
Предмет физкультура

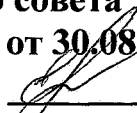
Класс 5-9


Учитель _____

№ урока	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
		По плану	Дано		

**КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА СТАВРОПОЛЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 50 ГОРОДА СТАВРОПОЛЯ**

Рассмотрено на заседании методического объединения учителей физической культуры и ОБЖ
Протокол № 1 от 26.08.2021 г.
Руководитель МО: 
Н.А. Солодкова

Принято на заседании методического совета
Протокол № 1 от 30.08.2021 г.
Председатель: 
Е.М. Еремина

Принято на заседании педагогического совета.
Утверждено приказом № 243-ОД от 30.08.2021 г.
Директор МБОУ СОШ №50 г. Ставрополя

А.А. Хитров

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
на 2022-2023 учебный год**

КЛАССЫ: 8А, 8Б, 8В, 8Г, 8Д	ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ
КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД: 68 1 ПОЛУГОДИЕ: 32 2 ПОЛУГОДИЕ: 36 КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ: 2	УРОВЕНЬ ИЗУЧЕНИЯ: БАЗОВЫЙ
ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНИК: Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха «Физическая культура 8-9 класс» Москва «Просвещение» 2019 МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ: Владимир Лях: Физическая Культура. Методические Рекомендации. 8-9 Классы. (https://resh.edu.ru/) ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ: В.И. Лях, Физическая культура тестовый контроль 5-9 классы, М. «Просвещение», 2014 г.	ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся. Учителя: Кузнецова С.Н., Филипенко К.А., Реутова Е.А., Кулешова В.Е., Горобец Т.О., Солодкова Н.А., Гришакова Е.В., Петухов И.С., Назарова М.В.
АВТОРСКАЯ ПРОГРАММА:	УЧИТЕЛЯ МО Физической культуры

г. Ставрополь, 2022
1. Пояснительная записка

Рабочая программа предмета «Физическая культура» для 5-9 х классов составлена на основе Примерной основной образовательной программы в соответствии с требованиями ФГОС, основной образовательной программы основного общего образования для 5-9 классов и учебного плана МБОУ СОШ № 50 на 2020-2021 учебный год.

При составлении рабочей программы использовалась авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»

(В.И.Лях, А.А.Зданевич.-М.: Просвещение, 2013):

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. № 329-ФЗ (ред. от 21.04.2011г.).

- письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.10. 2010 г. № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры»;

- письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.09. 2010 г. № ИК-1374/19 и письмом Министерства спорта и туризма РФ от 13 сентября 2010 года № ЮН-02-09/4912 «О методических указаниях по использованию спортивных объектов в качестве межшкольных центров для проведения школьных уроков физической культуры и внешкольной спортивной работы»;

- письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 16 мая 2012 года № МД-520/19 «Об оснащении спортивных залов и сооружений общеобразовательных учреждений»;

- письмо Департамента развития системы физкультурно-спортивного воспитания «О направлении учебных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений» от 06 июня 2012 года № 19-166, от 25 июня 2012 года № 19-186; обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499.

2. Планируемые результаты обучения

Изучение физической культуры по данной программе способствует формированию у учащихся личностных, метапредметных, предметных результатов обучения, соответствующих требованиям Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

5-9 класс

Знания о физической культуре:

- 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;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших 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:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий,

развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Физическое совершенствование:

- 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;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющих индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Личностные результаты:

1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) 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 и образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

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

4) 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;

5) 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;

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

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) 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;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

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

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

1) 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;

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

3) 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;

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

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

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) навыки смыслового чтения;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);

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

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

В области физической культуры:

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

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

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

В области познавательной культуры:

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

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

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

В области нравственной культуры:

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

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

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

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

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

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

Регулятивные УУД:

- целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения;
- контроль в форме сличения с эталоном;
- планирование промежуточных целей с учетом результата;

Познавательные УУД:

- умение структурировать знания;
- выделение и формулирование учебной цели;
- поиск и выделение необходимой информации
- анализ объектов;
- синтез, как составление целого из частей;
- классификация объектов.

Коммуникативные УУД:

- умение выразить свои мысли;
- разрешение конфликтов, постановка вопросов;
- управление поведением партнера: контроль, коррекция;
- планирование сотрудничества с учителем и сверстниками;
- построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.

3.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

5-6 класс (68 часов)

№ урока	Раздел / тема	Содержание	Кол-во часов	Дата (план)	Дата (факт)	Примечание причина корректировки
I. Легкая атлетика 16 часов						
1	1.1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры и легкой атлетики. Теоретические сведения.	1			
2	1.2	Беговые упражнения, эстафетный бег.	1			
3	1.3	Старты из различных исходных положений.	1			
4	1.4	Низкий старт, эстафетный бег.	1			
5	1.5	Низкий старт, стартовый разгон 30-40м.	1			
6	1.6	Бег с ускорением по дистанции 70-100м.	1			
7	1.7	Бег на короткие дистанции, финиширование.	1			
8	1.8	Бег 60 м на результат.	1			
9	1.9	Встречная эстафета, передача эстафетной палочки.	1			
10	1.10	Круговая эстафета, передача эстафетной палочки.	1			
11	1.11	Прыжки в длину с разбега, отталкивание.	1			
12	1.12	Метание малого мяча.	1			
13	1.13	Прыжок в длину с места на результат.	1			
14	1.14	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой),	1			

		подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин.				
15	1.15	Бег в равномерном темпе до 18 минут, упражнение в упоре.	1			
16	1.16	Бег 2000 м на результат.	1			
II. Подвижные игры с элементами баскетбола 16 часов						
17	2.17	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Стойки и перемещения.	1			
18	2.18	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	1			
19	2.19	Ведение, остановка двумя шагами.	1			
20	2.20	Ведение, остановка прыжком.	1			
21	2.21	Ведение мяча повороты без мяча и с мячом.	1			
22	2.22	Ведение мяча шагом и бегом по прямой.	1			
23	2.23	Ведение мяча с изменением направления, движения, скорости.	1			
24	2.24	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1			
25	2.25	Ведение мяча с сопротивлением защитника.	1			
26	2.26	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1			
27	2.27	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча и сверху.				
28	2.28	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола.	1			
29	2.29	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с	1			

		отскоком от пола в движении в парах.				
30	2.30	Комбинации из освоенных элементов: ловля – передача – бросок одной рукой. Вырывание.	1			
31	2.31	Комбинации из освоенных элементов: ловля – обводка – передача - бросок одной рукой. Выбивание.	1			
32	2.32	Учебная игра в баскетбол.	1			
III. Подвижные игры с элементами волейбола 10 часов						
33	3.33	Инструктаж ТБ на уроках волейбола.. Стойки и перемещения	1			
34	3.34	Прием и передача мяча сверху.	1			
35	3.35	Прием и передача мяча снизу.	1			
36	3.36	Сочетание верхней и нижней передачи в парах.	1			
37	3.37	Передача мяча сверху через сетку.	1			
38	3.38	Передача мяча снизу через сетку.	1			
39	3.39	Атакующие удары.	1			
40	3.40	Атакующие удары по ходу.	1			
41	3.41	Комбинации из освоенных элементов техники.	1			
42	3.42	Учебная игра в волейбол.	1			
IV. Гимнастика с элементами акробатики 9 часов						
43	4.43	Инструктаж ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики.	1			
44	4.44	Стойки.	1			

45	4.45	Упоры и перекаты.	1			
46	4.46	Кувырок вперед.	1			
47	4.47	2-3 кувырка вперед.	1			
48	4.48	Кувырок назад.	1			
49	4.49	Броски набивного мяча до 2 кг.	1			
50	4.50	«Мост» из положения, лежа.	1			
51	4.51	«Мост», из положения, стоя	1			
V. Легкая атлетика 17 часов						
52	5.52	Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике.	1			
53	5.53	Беговые упражнения, эстафетный бег.	1			
54	5.54	Старты из различных исходных положений.	1			
55	5.55	Низкий старт, эстафетный бег.	1			
56	5.56	Низкий старт, стартовый разгон 30-40м.	1			
57	5.57	Бег с ускорением по дистанции 70-100м.	1			
58	5.58	Бег на короткие дистанции, финиширование.	1			
59	5.59	Бег 60 м на результат.	1			
60	5.60	Встречная эстафета, передача эстафетной палочки.	1			
61	5.61	Круговая эстафета, передача эстафетной палочки.	1			
62	5.62	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», приземление.	1			
63	5.63	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега, подбор разбега.	1			

64	5.64	Метание малого мяча.	1			
65	5.65	Прыжок в длину с места на результат.	1			
66	5.66	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание».	1			
67	5.67	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой), подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	1			
68	5.68	Бег в равномерном темпе до 18 минут, упражнение в упоре.	1			

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся.

7-8 класс (68 часов)

№ урока	Раздел / тема	Содержание	Кол-во часов	Дата (план)	Дата (факт)	Примечание причина корректировки
I. Легкая атлетика 16 часов						
1	1.1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры и легкой атлетики. Теоретические сведения.	1			
2	1.2	Беговые упражнения, эстафетный бег.	1			
3	1.3	Старты из различных исходных положений.	1			
4	1.4	Низкий старт, эстафетный бег.	1			
5	1.5	Низкий старт, стартовый разгон 30-40м.	1			
6	1.6	Бег с ускорением по дистанции 70-100м.	1			
7	1.7	Бег на короткие дистанции, финиширование.	1			
8	1.8	Бег 60 м на результат.	1			
9	1.9	Встречная эстафета, передача эстафетной	1			

		палочки.				
10	1.10	Круговая эстафета, передача эстафетной палочки.	1			
11	1.11	Прыжки в длину с разбега, отталкивание.	1			
12	1.12	Метание малого мяча.	1			
13	1.13	Прыжок в длину с места на результат.	1			
14	1.14	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой), подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	1			
15	1.15	Бег в равномерном темпе до 18 минут, упражнение в упоре.	1			
16	1.16	Бег 2000 м на результат.	1			
II. Подвижные игры с элементами баскетбола 16 часов						
17	2.17	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Стойки и перемещения.	1			
18	2.18	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	1			
19	2.19	Ведение, остановка двумя шагами.	1			
20	2.20	Ведение, остановка прыжком.	1			
21	2.21	Ведение мяча повороты без мяча и с мячом.	1			
22	2.22	Ведение мяча шагом и бегом по прямой.	1			
23	2.23	Ведение мяча с изменением направления, движения, скорости.	1			
24	2.24	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1			

25	2.25	Ведение мяча с сопротивления защитника.	1			
26	2.26	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1			
27	2.27	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча и сверху.	1			
28	2.28	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола.	1			
29	2.29	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола в движении в парах.	1			
30	2.30	Комбинации из освоенных элементов: ловля – передача – бросок одной рукой. Вырывание.	1			
31	2.31	Комбинации из освоенных элементов: ловля – обводка – передача - бросок одной рукой. Выбивание.	1			
32	2.32	Учебная игра в баскетбол.	1			
III. Подвижные игры с элементами волейбола 10 часов						
33	3.33	Инструктаж ТБ на уроках волейбола.. Стойки и перемещения	1			
34	3.34	Прием и передача мяча сверху.	1			
35	3.35	Прием и передача мяча снизу.	1			
36	3.36	Сочетание верхней и нижней передачи в парах.	1			
37	3.37	Передача мяча сверху через сетку.	1			
38	3.38	Передача мяча снизу через сетку.	1			
39	3.39	Атакующие удары.	1			

40	3.40	Атакующие удары по ходу.	1			
41	3.41	Комбинации из освоенных элементов техники.	1			
42	3.42	Учебная игра в волейбол.	1			
IV. Гимнастика с элементами акробатики 9 часов						
43	4.43	Инструктаж ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики.	1			
44	4.44	Стойки.	1			
45	4.45	Упоры и перекаты.	1			
46	4.46	Кувырок вперед.	1			
47	4.47	2-3 кувырка вперед.	1			
48	4.48	Кувырок назад.	1			
49	4.49	Броски набивного мяча до 2 кг.	1			
50	4.50	«Мост» из положения, лежа.	1			
51	4.51	«Мост», из положения, стоя	1			
V. Легкая атлетика 17 часов						
52	5.52	Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике.	1			
53	5.53	Беговые упражнения, эстафетный бег.	1			
54	5.54	Старты из различных исходных положений.	1			
55	5.55	Низкий старт, эстафетный бег.	1			
56	5.56	Низкий старт, стартовый разгон 30-40м.	1			
57	5.57	Бег с ускорением по дистанции 70-100м.	1			
58	5.58	Бег на короткие дистанции, финиширование.	1			

59	5.59	Бег 60 м на результат.	1			
60	5.60	Встречная эстафета, передача эстафетной палочки.	1			
61	5.61	Круговая эстафета, передача эстафетной палочки.	1			
62	5.62	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», приземление.	1			
63	5.63	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега, подбор разбега.	1			
64	5.64	Метание малого мяча.	1			
65	5.65	Прыжок в длину с места на результат.	1			
66	5.66	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание».	1			
67	5.67	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой), подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	1			
68	5.68	Бег в равномерном темпе до 18 минут, упражнение в упоре.	1			

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся.

9 класс (68 часов)

№ урока	Раздел / тема	Содержание	Кол-во часов	Дата (план)	Дата (факт)	Примечание причина корректировки
І. Легкая атлетика 16 часов						
1	1.1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры и легкой атлетики. Теоретические сведения.	1			
2	1.2	Беговые упражнения, эстафетный бег.	1			
3	1.3	Старты из различных исходных положений.	1			
4	1.4	Низкий старт, эстафетный бег.	1			
5	1.5	Низкий старт, стартовый разгон 30-40м.	1			
6	1.6	Бег с ускорением по дистанции 70-100м.	1			
7	1.7	Бег на короткие дистанции, финиширование.	1			
8	1.8	Бег 60 м на результат.	1			
9	1.9	Встречная эстафета, передача эстафетной палочки.	1			
10	1.10	Круговая эстафета, передача эстафетной палочки.	1			
11	1.11	Прыжки в длину с разбега, отталкивание.	1			
12	1.12	Метание малого мяча.	1			
13	1.13	Прыжок в длину с места на результат.	1			
14	1.14	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой), подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	1			
15	1.15	Бег в равномерном темпе до 18 минут, упражнение	1			

		в упоре.				
16	1.16	Бег 2000 м на результат.	1			
II. Подвижные игры с элементами баскетбола 16 часов						
17	2.17	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Стойки и перемещения.	1			
18	2.18	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	1			
19	2.19	Ведение, остановка двумя шагами.	1			
20	2.20	Ведение, остановка прыжком.	1			
21	2.21	Ведение мяча повороты без мяча и с мячом.	1			
22	2.22	Ведение мяча шагом и бегом по прямой.	1			
23	2.23	Ведение мяча с изменением направления, движения, скорости.	1			
24	2.24	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1			
25	2.25	Ведение мяча с сопротивления защитника.	1			
26	2.26	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1			
27	2.27	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча и сверху.				
28	2.28	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола.	1			
29	2.29	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола в движении в парах.	1			
30	2.30	Комбинации из освоенных элементов: ловля – передача –	1			

		бросок одной рукой. Вырывание.				
31	2.31	Комбинации из освоенных элементов: ловля – обводка – передача - бросок одной рукой. Выбивание.	1			
32	2.32	Учебная игра в баскетбол.	1			
III. Подвижные игры с элементами волейбола 10 часов						
33	3.33	Инструктаж ТБ на уроках волейбола.. Стойки и перемещения	1			
34	3.34	Прием и передача мяча сверху.	1			
35	3.35	Прием и передача мяча снизу.	1			
36	3.36	Сочетание верхней и нижней передачи в парах.	1			
37	3.37	Передача мяча сверху через сетку.	1			
38	3.38	Передача мяча снизу через сетку.	1			
39	3.39	Атакующие удары.	1			
40	3.40	Атакующие удары по ходу.	1			
41	3.41	Комбинации из освоенных элементов техники.	1			
42	3.42	Учебная игра в волейбол.	1			
IV. Гимнастика с элементами акробатики 9 часов						
43	4.43	Инструктаж ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики.	1			
44	4.44	Стойки.	1			
45	4.45	Упоры и перекаты.	1			
46	4.46	Кувырок вперед.	1			
47	4.47	2-3 кувырка вперед.	1			

48	4.48	Кувырок назад.	1			
49	4.49	Броски набивного мяча до 2 кг.	1			
50	4.50	«Мост» из положения, лежа.	1			
51	4.51	«Мост», из положения, стоя	1			
V. Легкая атлетика 17 часов						
52	5.52	Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике.	1			
53	5.53	Беговые упражнения, эстафетный бег.	1			
54	5.54	Старты из различных исходных положений.	1			
55	5.55	Низкий старт, эстафетный бег.	1			
56	5.56	Низкий старт, стартовый разгон 30-40м.	1			
57	5.57	Бег с ускорением по дистанции 70-100м.	1			
58	5.58	Бег на короткие дистанции, финиширование.	1			
59	5.59	Бег 60 м на результат.	1			
60	5.60	Встречная эстафета, передача эстафетной палочки.	1			
61	5.61	Круговая эстафета, передача эстафетной палочки.	1			
62	5.62	Пръжки в длину с разбега способом «согнув ноги», приземление.	1			
63	5.63	Пръжок в длину с 11-13 шагов разбега, подбор разбега.	1			
64	5.64	Метание малого мяча.	1			
65	5.65	Пръжок в длину с места на результат.	1			

66	5.66	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание».	1			
67	5.67	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой), подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	1			
68	5.68	Бег в равномерном темпе до 18 минут, упражнение в упоре.	1			

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5-6 класс

№ раздела	Название темы раздела	Количество часов
1	Легкая атлетика	16
2	Подвижные игры с элементами баскетбола.	16
3	Подвижные игры с элементами волейбола.	10
4	Гимнастика с элементами акробатики.	9
5	Легкая атлетика	17
	Всего за год:	68

7-8 класс

№ раздела	Название темы раздела	Количество часов
1	Легкая атлетика	16
2	Баскетбол	16
3	Волейбол	10
4	Гимнастика с элементами акробатики	9
5	Легкая атлетика	17
	Всего за год:	68

9 класс

№ раздела	Название темы раздела	Количество часов
1	Легкая атлетика	16
2	Подвижные игры с элементами баскетбола.	16
3	Подвижные игры с элементами волейбола.	10
4	Гимнастика с элементами акробатики.	9
5	Легкая атлетика	17
	Всего за год:	68

Лист корректировки
Календарно-тематического планирования

Предмет физкультура

Класс 5-9

Учитель _____

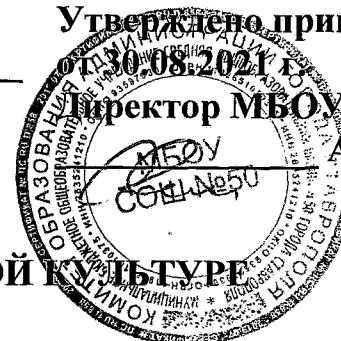
№ урока	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
		По плану	Дано		

**КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА СТАВРОПОЛЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 50 ГОРОДА СТАВРОПОЛЯ**

Рассмотрено на заседании методического объединения учителей физической культуры и ОБЖ
Протокол № 1 от 26.08.2021 г.
Руководитель МО: _____
Н.А. Солодкова

Принято на заседании методического совета
Протокол № 1 от 30.08.2021 г.
Председатель: _____
Е.М. Еремина

Принято на заседании педагогического совета.
Утверждено приказом № 243-ОД
30.08.2021 г.
Директор МБОУ СОШ №50 г. Ставрополя
А.А. Хитров



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
на 2022-2023 учебный год**

КЛАССЫ: 9А, 9Б, 9В, 9Г, 9Д, 9С	ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ
КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД: 68 1 ПОЛУГОДИЕ: 32 2 ПОЛУГОДИЕ: 36 КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ: 2	УРОВЕНЬ ИЗУЧЕНИЯ: БАЗОВЫЙ
ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНИК: Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха «Физическая культура 8-9 класс» Москва «Просвещение» 2019 МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ: Владимир Лях: Физическая Культура. Методические Рекомендации. 8-9 Классы. (https://resh.edu.ru/) ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ: В.И. Лях, Физическая культура тестовый контроль 5-9 классы, М. «Просвещение», 2014 г.	ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся. Учителя: Кузнецова С.Н., Филипченко К.А., Реутова Е.А., Кулешова В.Е., Горобец Т.О., Солодкова Н.А., Гришакова Е.В., Петухов И.С., Назарова М.В.
АВТОРСКАЯ ПРОГРАММА:	УЧИТЕЛЯ МО Физической культуры

г. Ставрополь, 2022
1. Пояснительная записка

Рабочая программа предмета «Физическая культура» для 5-9 х классов составлена на основе Примерной основной образовательной программы в соответствии с требованиями ФГОС, основной образовательной программы основного общего образования для 5-9 классов и учебного плана МБОУ СОШ № 50 на 2020-2021 учебный год.

При составлении рабочей программы использовалась авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»

(В.И.Лях, А.А.Зданевич.-М.: Просвещение, 2013):

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. № 329-ФЗ (ред. от 21.04.2011г.).

- письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.10. 2010 г. № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры»;

- письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.09. 2010 г. № ИК-1374/19 и письмом Министерства спорта и туризма РФ от 13 сентября 2010 года № ЮН-02-09/4912 «О методических указаниях по использованию спортивных объектов в качестве межшкольных центров для проведения школьных уроков физической культуры и внешкольной спортивной работы»;

- письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 16 мая 2012 года № МД-520/19 «Об оснащении спортивных залов и сооружений общеобразовательных учреждений»;

- письмо Департамента развития системы физкультурно-спортивного воспитания «О направлении учебных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений» от 06 июня 2012 года № 19-166, от 25 июня 2012 года № 19-186; обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499.

2. Планируемые результаты обучения

Изучение физической культуры по данной программе способствует формированию у учащихся личностных, метапредметных, предметных результатов обучения, соответствующих требованиям Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

5-9 класс

Знания о физической культуре:

- 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;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших 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:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий,

развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Физическое совершенствование:

- 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;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющих индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Личностные результаты:

1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) 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 и образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

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

4) 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;

5) 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;

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

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) 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;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

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

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

1) 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;

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

3) 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;

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

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

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) навыки смыслового чтения;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);

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

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

В области физической культуры:

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

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

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

В области познавательной культуры:

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

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

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

В области нравственной культуры:

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

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

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

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

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

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

Регулятивные УУД:

- целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения;
- контроль в форме сличения с эталоном;
- планирование промежуточных целей с учетом результата;

Познавательные УУД:

- умение структурировать знания;
- выделение и формулирование учебной цели;
- поиск и выделение необходимой информации
- анализ объектов;
- синтез, как составление целого из частей;
- классификация объектов.

Коммуникативные УУД:

- умение выразить свои мысли;
- разрешение конфликтов, постановка вопросов;
- управление поведением партнера: контроль, коррекция;
- планирование сотрудничества с учителем и сверстниками;
- построение высказываний в соответствии с условиями коммуникции.

3.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

5-6 класс (68 часов)

№ урока	Раздел / тема	Содержание	Кол-во часов	Дата (план)	Дата (факт)	Примечание причина корректировки
І. Легкая атлетика 16 часов						
1	1.1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры и легкой атлетики. Теоретические сведения.	1			
2	1.2	Беговые упражнения, эстафетный бег.	1			
3	1.3	Старты из различных исходных положений.	1			
4	1.4	Низкий старт, эстафетный бег.	1			
5	1.5	Низкий старт, стартовый разгон 30-40м.	1			
6	1.6	Бег с ускорением по дистанции 70-100м.	1			
7	1.7	Бег на короткие дистанции, финиширование.	1			
8	1.8	Бег 60 м на результат.	1			
9	1.9	Встречная эстафета, передача эстафетной палочки.	1			
10	1.10	Круговая эстафета, передача эстафетной палочки.	1			
11	1.11	Прыжки в длину с разбега, отталкивание.	1			
12	1.12	Метание малого мяча.	1			
13	1.13	Прыжок в длину с места на результат.	1			
14	1.14	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой),	1			

		подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин.				
15	1.15	Бег в равномерном темпе до 18 минут, упражнение в упоре.	1			
16	1.16	Бег 2000 м на результат.	1			
II. Подвижные игры с элементами баскетбола 16 часов						
17	2.17	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Стойки и перемещения.	1			
18	2.18	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	1			
19	2.19	Ведение, остановка двумя шагами.	1			
20	2.20	Ведение, остановка прыжком.	1			
21	2.21	Ведение мяча повороты без мяча и с мячом.	1			
22	2.22	Ведение мяча шагом и бегом по прямой.	1			
23	2.23	Ведение мяча с изменением направления, движения, скорости.	1			
24	2.24	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1			
25	2.25	Ведение мяча с сопротивлением защитника.	1			
26	2.26	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1			
27	2.27	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча и сверху.				
28	2.28	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола.	1			
29	2.29	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с	1			

		отскоком от пола в движении в парах.				
30	2.30	Комбинации из освоенных элементов: ловля – передача – бросок одной рукой. Вырывание.	1			
31	2.31	Комбинации из освоенных элементов: ловля – обводка – передача - бросок одной рукой. Выбивание.	1			
32	2.32	Учебная игра в баскетбол.	1			
III. Подвижные игры с элементами волейбола 10 часов						
33	3.33	Инструктаж ТБ на уроках волейбола.. Стойки и перемещения	1			
34	3.34	Прием и передача мяча сверху.	1			
35	3.35	Прием и передача мяча снизу.	1			
36	3.36	Сочетание верхней и нижней передачи в парах.	1			
37	3.37	Передача мяча сверху через сетку.	1			
38	3.38	Передача мяча снизу через сетку.	1			
39	3.39	Атакующие удары.	1			
40	3.40	Атакующие удары по ходу.	1			
41	3.41	Комбинации из освоенных элементов техники.	1			
42	3.42	Учебная игра в волейбол.	1			
IV. Гимнастика с элементами акробатики 9 часов						
43	4.43	Инструктаж ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики.	1			
44	4.44	Стойки.	1			

45	4.45	Упоры и перекаты.	1			
46	4.46	Кувырок вперед.	1			
47	4.47	2-3 кувырка вперед.	1			
48	4.48	Кувырок назад.	1			
49	4.49	Броски набивного мяча до 2 кг.	1			
50	4.50	«Мост» из положения, лежа.	1			
51	4.51	«Мост», из положения, стоя	1			
V. Легкая атлетика 17 часов						
52	5.52	Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике.	1			
53	5.53	Беговые упражнения, эстафетный бег.	1			
54	5.54	Старты из различных исходных положений.	1			
55	5.55	Низкий старт, эстафетный бег.	1			
56	5.56	Низкий старт, стартовый разгон 30-40м.	1			
57	5.57	Бег с ускорением по дистанции 70-100м.	1			
58	5.58	Бег на короткие дистанции, финиширование.	1			
59	5.59	Бег 60 м на результат.	1			
60	5.60	Встречная эстафета, передача эстафетной палочки.	1			
61	5.61	Круговая эстафета, передача эстафетной палочки.	1			
62	5.62	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», приземление.	1			
63	5.63	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега, подбор разбега.	1			

64	5.64	Метание малого мяча.	1			
65	5.65	Прыжок в длину с места на результат.	1			
66	5.66	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание».	1			
67	5.67	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой), подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	1			
68	5.68	Бег в равномерном темпе до 18 минут, упражнение в упоре.	1			

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся.

7-8 класс (68 часов)

№ урока	Раздел / тема	Содержание	Кол-во часов	Дата (план)	Дата (факт)	Примечание причина корректировки
I. Легкая атлетика 16 часов						
1	1.1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры и легкой атлетики. Теоретические сведения.	1			
2	1.2	Беговые упражнения, эстафетный бег.	1			
3	1.3	Старты из различных исходных положений.	1			
4	1.4	Низкий старт, эстафетный бег.	1			
5	1.5	Низкий старт, стартовый разгон 30-40м.	1			
6	1.6	Бег с ускорением по дистанции 70-100м.	1			
7	1.7	Бег на короткие дистанции, финиширование.	1			
8	1.8	Бег 60 м на результат.	1			
9	1.9	Встречная эстафета, передача эстафетной	1			

		палочки.				
10	1.10	Круговая эстафета, передача эстафетной палочки.	1			
11	1.11	Прыжки в длину с разбега, отталкивание.	1			
12	1.12	Метание малого мяча.	1			
13	1.13	Прыжок в длину с места на результат.	1			
14	1.14	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой), подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	1			
15	1.15	Бег в равномерном темпе до 18 минут, упражнение в упоре.	1			
16	1.16	Бег 2000 м на результат.	1			
II. Подвижные игры с элементами баскетбола 16 часов						
17	2.17	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Стойки и перемещения.	1			
18	2.18	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	1			
19	2.19	Ведение, остановка двумя шагами.	1			
20	2.20	Ведение, остановка прыжком.	1			
21	2.21	Ведение мяча повороты без мяча и с мячом.	1			
22	2.22	Ведение мяча шагом и бегом по прямой.	1			
23	2.23	Ведение мяча с изменением направления, движения, скорости.	1			
24	2.24	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1			

25	2.25	Ведение мяча с сопротивления защитника.	1			
26	2.26	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1			
27	2.27	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча и сверху.	1			
28	2.28	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола.	1			
29	2.29	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола в движении в парах.	1			
30	2.30	Комбинации из освоенных элементов: ловля – передача – бросок одной рукой. Вырывание.	1			
31	2.31	Комбинации из освоенных элементов: ловля – обводка – передача - бросок одной рукой. Выбивание.	1			
32	2.32	Учебная игра в баскетбол.	1			
III. Подвижные игры с элементами волейбола 10 часов						
33	3.33	Инструктаж ТБ на уроках волейбола.. Стойки и перемещения	1			
34	3.34	Прием и передача мяча сверху.	1			
35	3.35	Прием и передача мяча снизу.	1			
36	3.36	Сочетание верхней и нижней передачи в парах.	1			
37	3.37	Передача мяча сверху через сетку.	1			
38	3.38	Передача мяча снизу через сетку.	1			
39	3.39	Атакующие удары.	1			

40	3.40	Атакующие удары по ходу.	1			
41	3.41	Комбинации из освоенных элементов техники.	1			
42	3.42	Учебная игра в волейбол.	1			
IV. Гимнастика с элементами акробатики 9 часов						
43	4.43	Инструктаж ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики.	1			
44	4.44	Стойки.	1			
45	4.45	Упоры и перекаты.	1			
46	4.46	Кувырок вперед.	1			
47	4.47	2-3 кувырка вперед.	1			
48	4.48	Кувырок назад.	1			
49	4.49	Броски набивного мяча до 2 кг.	1			
50	4.50	«Мост» из положения, лежа.	1			
51	4.51	«Мост», из положения, стоя	1			
V. Легкая атлетика 17 часов						
52	5.52	Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике.	1			
53	5.53	Беговые упражнения, эстафетный бег.	1			
54	5.54	Старты из различных исходных положений.	1			
55	5.55	Низкий старт, эстафетный бег.	1			
56	5.56	Низкий старт, стартовый разгон 30-40м.	1			
57	5.57	Бег с ускорением по дистанции 70-100м.	1			
58	5.58	Бег на короткие дистанции, финиширование.	1			

59	5.59	Бег 60 м на результат.	1			
60	5.60	Встречная эстафета, передача эстафетной палочки.	1			
61	5.61	Круговая эстафета, передача эстафетной палочки.	1			
62	5.62	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», приземление.	1			
63	5.63	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега, подбор разбега.	1			
64	5.64	Метание малого мяча.	1			
65	5.65	Прыжок в длину с места на результат.	1			
66	5.66	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание».	1			
67	5.67	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой), подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	1			
68	5.68	Бег в равномерном темпе до 18 минут, упражнение в упоре.	1			

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся.

9 класс (68 часов)

№ урока	Раздел / тема	Содержание	Кол-во часов	Дата (план)	Дата (факт)	Примечание причина корректировки
І. Легкая атлетика 16 часов						
1	1.1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры и легкой атлетики. Теоретические сведения.	1			
2	1.2	Беговые упражнения, эстафетный бег.	1			
3	1.3	Старты из различных исходных положений.	1			
4	1.4	Низкий старт, эстафетный бег.	1			
5	1.5	Низкий старт, стартовый разгон 30-40м.	1			
6	1.6	Бег с ускорением по дистанции 70-100м.	1			
7	1.7	Бег на короткие дистанции, финиширование.	1			
8	1.8	Бег 60 м на результат.	1			
9	1.9	Встречная эстафета, передача эстафетной палочки.	1			
10	1.10	Круговая эстафета, передача эстафетной палочки.	1			
11	1.11	Прыжки в длину с разбега, отталкивание.	1			
12	1.12	Метание малого мяча.	1			
13	1.13	Прыжок в длину с места на результат.	1			
14	1.14	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой), подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	1			
15	1.15	Бег в равномерном темпе до 18 минут, упражнение	1			

		в упоре.				
16	1.16	Бег 2000 м на результат.	1			
II. Подвижные игры с элементами баскетбола 16 часов						
17	2.17	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Стойки и перемещения.	1			
18	2.18	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	1			
19	2.19	Ведение, остановка двумя шагами.	1			
20	2.20	Ведение, остановка прыжком.	1			
21	2.21	Ведение мяча повороты без мяча и с мячом.	1			
22	2.22	Ведение мяча шагом и бегом по прямой.	1			
23	2.23	Ведение мяча с изменением направления, движения, скорости.	1			
24	2.24	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1			
25	2.25	Ведение мяча с сопротивления защитника.	1			
26	2.26	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1			
27	2.27	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча и сверху.				
28	2.28	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола.	1			
29	2.29	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола в движении в парах.	1			
30	2.30	Комбинации из освоенных элементов: ловля – передача –	1			

		бросок одной рукой. Вырывание.				
31	2.31	Комбинации из освоенных элементов: ловля – обводка – передача - бросок одной рукой. Выбивание.	1			
32	2.32	Учебная игра в баскетбол.	1			
III. Подвижные игры с элементами волейбола 10 часов						
33	3.33	Инструктаж ТБ на уроках волейбола.. Стойки и перемещения	1			
34	3.34	Прием и передача мяча сверху.	1			
35	3.35	Прием и передача мяча снизу.	1			
36	3.36	Сочетание верхней и нижней передачи в парах.	1			
37	3.37	Передача мяча сверху через сетку.	1			
38	3.38	Передача мяча снизу через сетку.	1			
39	3.39	Атакующие удары.	1			
40	3.40	Атакующие удары по ходу.	1			
41	3.41	Комбинации из освоенных элементов техники.	1			
42	3.42	Учебная игра в волейбол.	1			
IV. Гимнастика с элементами акробатики 9 часов						
43	4.43	Инструктаж ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики.	1			
44	4.44	Стойки.	1			
45	4.45	Упоры и перекаты.	1			
46	4.46	Кувырок вперед.	1			
47	4.47	2-3 кувырка вперед.	1			

48	4.48	Кувырок назад.	1			
49	4.49	Броски набивного мяча до 2 кг.	1			
50	4.50	«Мост» из положения, лежа.	1			
51	4.51	«Мост», из положения, стоя	1			
V. Легкая атлетика 17 часов						
52	5.52	Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике.	1			
53	5.53	Беговые упражнения, эстафетный бег.	1			
54	5.54	Старты из различных исходных положений.	1			
55	5.55	Низкий старт, эстафетный бег.	1			
56	5.56	Низкий старт, стартовый разгон 30-40м.	1			
57	5.57	Бег с ускорением по дистанции 70-100м.	1			
58	5.58	Бег на короткие дистанции, финиширование.	1			
59	5.59	Бег 60 м на результат.	1			
60	5.60	Встречная эстафета, передача эстафетной палочки.	1			
61	5.61	Круговая эстафета, передача эстафетной палочки.	1			
62	5.62	Пръжки в длину с разбега способом «согнув ноги», приземление.	1			
63	5.63	Пръжок в длину с 11-13 шагов разбега, подбор разбега.	1			
64	5.64	Метание малого мяча.	1			
65	5.65	Прыжок в длину с места на результат.	1			

66	5.66	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание».	1			
67	5.67	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой), подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	1			
68	5.68	Бег в равномерном темпе до 18 минут, упражнение в упоре.	1			

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5-6 класс

№ раздела	Название темы раздела	Количество часов
1	Легкая атлетика	16
2	Подвижные игры с элементами баскетбола.	16
3	Подвижные игры с элементами волейбола.	10
4	Гимнастика с элементами акробатики.	9
5	Легкая атлетика	17
	Всего за год:	68

7-8 класс

№ раздела	Название темы раздела	Количество часов
1	Легкая атлетика	16
2	Баскетбол	16
3	Волейбол	10
4	Гимнастика с элементами акробатики	9
5	Легкая атлетика	17
	Всего за год:	68

9 класс

№ раздела	Название темы раздела	Количество часов
1	Легкая атлетика	16
2	Подвижные игры с элементами баскетбола.	16
3	Подвижные игры с элементами волейбола.	10
4	Гимнастика с элементами акробатики.	9
5	Легкая атлетика	17
	Всего за год:	68

Лист корректировки
Календарно-тематического планирования

Предмет физкультура

Класс 5-9

Учитель _____

№ урока	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
		По плану	Дано		