

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №31»

Принято
педагогическим советом
Протокол № 12
от «27» июня 2024 г.

Утверждено
приказом директора
Приказ № 01-09/75
от «27» июня 2024 г.

Рабочая программа учебного предмета

«Физическая культура»
(наименование учебного предмета)

Основное общее образование
(уровень образования)

Срок реализации программы – 5 лет

Составитель:
учитель физической культуры
Уляшева Ю. М.

п.Кэмдин
2024 г.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном

потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и

отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;
- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов;
- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях — прогнозировать конечный результат;
- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;
- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (определять целевые ориентиры, формулировать адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (описывать жизненный цикл выполнения проекта, алгоритм проведения исследования);

- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;

- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде алгоритма решения практических задач;

- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

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. Обучающийся сможет:

- различать результаты и способы действий при достижении результатов;

- определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии достижения планируемых результатов и оценки своей деятельности;

- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;

- оценивать свою деятельность, анализируя и аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;

- находить необходимые и достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации;

- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;

- устанавливать связь между полученными характеристиками результата и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик результата;

- соотносить свои действия с целью обучения.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы о причинах ее успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности, находить способы выхода из критической ситуации;
- принимать решение в учебной ситуации и оценивать возможные последствия принятого решения;
- определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

Познавательные УУД

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, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак или отличие двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство или отличия;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- различать/выделять явление из общего ряда других явлений;
- выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом их общие признаки и различия;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности;
- выявлять и называть причины события, явления, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями,

обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;

- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;

- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;

- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое и наоборот;

- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;

- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;

- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) с точки зрения решения проблемной ситуации, достижения поставленной цели и/или на основе заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);

- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;

- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;

- резюмировать главную идею текста;

- преобразовывать текст, меняя его модальность (выражение отношения к содержанию текста, целевую установку речи), интерпретировать текст (художественный и нехудожественный — учебный, научно-популярный, информационный);

- критически оценивать содержание и форму текста.

9. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей, справочников, открытых источников информации и электронных поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и формировать корректные поисковые запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, базами знаний, справочниками;
- формировать множественную выборку из различных источников информации для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска с задачами и целями своей деятельности.

Коммуникативные УУД

10. Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи мнение (точку зрения), доказательства (аргументы);
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль;
- критически относиться к собственному мнению, уметь признавать ошибочность своего мнения (если оно ошибочно) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи,

формы или содержания диалога.

11. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать и использовать речевые средства;
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные тексты различных типов с использованием необходимых речевых средств;
- использовать средства логической связи для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать вербальные и невербальные средства в соответствии с коммуникативной задачей;
- оценивать эффективность коммуникации после ее завершения.

12. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее — ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- использовать для передачи своих мыслей естественные и формальные языки в соответствии с условиями коммуникации;
- оперировать данными при решении задачи;
- выбирать адекватные задаче инструменты и использовать компьютерные технологии для решения учебных задач, в том числе для:

вычисления, написания писем, сочинений, докладов, рефератов, создания презентаций и др.;

- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать цифровые ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Предметные результаты

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; 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;

- 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 движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развит

Освоение учебного предмета «Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических и установок активного, здорового образа жизни. качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре

(основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.* Лыжный спорт: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты,

выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»

Год обучения – 1

Класс – 5

Всего – 68 часов,
Контрольная работа – 1,
ЭКС - 6

№ п/п	Наименование разделов	Кол-во часов	В т.ч. к/р	В т.ч. ЭКС
1	Современное представление о физической культуре	4		
2	История и современное развитие физической культуры	9		3
3	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	13		
4	Физическая культура человека	8		1
5	Физкультурно-оздоровительная деятельность	11		
6	Спортивно-оздоровительная деятельность	13		1
7	Оценка эффективности занятий физической культурой	3		
8	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	7	1	1
Итого		68		

Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»

Год обучения – 1

Класс – 6

Всего – 68 часов,
Контрольная работа – 1,
ЭКС – 6

№ п/п	Наименование разделов	Кол-во часов	В т.ч. к/р	В т.ч. ЭКС
1	Современное представление о физической культуре	8		
2	История и современное развитие физической культуры	6		3
3	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	20		
4	Физическая культура человека	10		
5	Физкультурно-оздоровительная деятельность	12		1
6	Спортивно-оздоровительная деятельность	3		1
7	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	4		1
8	Оценка эффективности занятий физической культурой	5	1	
Итого		68		

Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»

Год обучения – 1

Класс – 7

Всего – 68 часов,
Контрольная работа – 1,
ЭКС – 10

№	Наименование разделов	Кол-	В т.ч.	В т.ч.
---	-----------------------	------	--------	--------

п/п		во часов	к/р	ЭКС
1	Современное представление о физической культуре	8		
2	История и современное развитие физической культуры	11		7
3	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	18		
4	Физическая культура человека	5		
5	Физкультурно-оздоровительная деятельность	17		1
6	Спортивно-оздоровительная деятельность	4		1
7	Оценка эффективности занятий физической культурой	2		
8	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	3	1	1
Итого		68		

Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»

Год обучения – 1

Класс – 8

Всего – 68 часов,

Контрольная работа – 1,

ЭКС – 5

№ п/п	Наименование разделов	Кол-во часов	В т.ч. к/р	В т.ч. ЭКС
1	Современное представление о физической культуре	6		
2	История и современное развитие физической культуры	8		3
3	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	15		
4	Физическая культура человека	5		1
5	Физкультурно-оздоровительная деятельность	24		1
6	Спортивно-оздоровительная деятельность	7		
7	Оценка эффективности занятий физической культурой	1		
8	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	2	1	
Итого		68		

Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»

Год обучения – 1

Класс – 9

Всего – 68 часа,

Контрольная работа – 1,

ЭКС – 5

№ п/п	Наименование разделов	Кол-во часов	В т.ч. к/р	В т.ч. ЭКС
1	Современное представление о физической культуре	6		
2	История и современное развитие физической культуры	9		3
3	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	13		
4	Физическая культура человека	10		1
5	Физкультурно-оздоровительная деятельность	19		
6	Спортивно-оздоровительная деятельность	7		1
7	Оценка эффективности занятий физической культурой	2		
8	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	2	1	
Итого		68		

Поурочное планирование учебного предмета «Физическая культура» 5 класс (68 часов, 2 часа в неделю)

№ раздела	Наименование раздела, темы урока	часы
Современное представление о физической культуре 4 ч		
1	Здоровье и здоровый образ жизни.	1
2	Беговые и прыжковые упражнения, высокий старт. Бег 30 м.	1
3	К.У. прыжки, метание мяча на дальность.	1
4	Высокий старт. Бег 60 м, "Много скок".	1
История и современное развитие физической культуры 9 ч		
5	Страницы истории.	1
6	Познай себя.	1
7	Олимпийское движение в России.	1
8	ЭКС «Герои олимпа». Лыжный спорт.	1
9	Здоровый образ жизни и его составляющие, беговые и прыжковые упражнения.	1
10	ЭКС «Герои Олимпа». Фигурное катание.	1
11	Просмотр фильма (Плавание)	1
12	ЭКС «Герои Олимпа». Плавание. Игры.	1
13	Новости спорта (Россия).	1
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой 13 ч		
14	Медленный бег 1000 м.	1
15	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча.	1
16	Двигательные умения и навыки.	1
17	Прыжки в длину с разбега, метание мяча.	1
18	Подтягивание из виса лёжа, перекаты.	1
19	Метание мяча в цель.	1
20	Бег с препятствиями.	1
21	"Много скок". Беговые и прыжковые упражнения.	1
22	Упражнения со скакалкой. Прыжки 1 мин.	1
23	Медленный бег 1000 м. Прыжки с места.	1
24	Прыжки с места. Бег с ускорением 2-3 раза.	1
25	К.У. прыжки с места.	1
26	Здоровье и здоровый образ жизни.	1
Физическая культура человека 8 ч		
27	ЭКС "Кросс нации".	1
28	Перестроение в колонны. Перекат вперёд, назад.	1
29	6 мин. бег, перекаты, стойка на лопатках.	1
30	О.Р.У. с мячами, игры.	1
31	О.Р.У. с мячом в парах, прыжки вверх с места.	1
32	Прыжки в длину. Метание мяча.	1
33	К.У. много скок. Эстафета.	1
34	Час спортивной игры.	1
Физкультурно-оздоровительная деятельность 11 ч		
35	Техника безопасности (лыжи). Подбор инвентаря.	1
36	Построение. Медленное движение по кругу.	1
37	Попеременный двухшажный ход.	1
38	Спуск с горы в высокой стойке. Игра "Салки".	1
39	Медленное передвижение (1 км).	1
40	Игры на склоне.	1
41	Спуск в высокой стойке. Торможение "плугом".	1
42	Медленное передвижение (2 км).	1
43	Катание с горы. Торможение с поворотом вправо, влево.	1
44	Подъём "лесенка", катание с горы.	1
45	Спуски и подъёмы. Игра "салки".	1
Спортивно-оздоровительная деятельность 13 ч		
46	"Километры здоровья".	1
47	Коньковый ход без палок.	1
48	Одновременный, бесшажный ход.	1
49	Повторить торможение с поворотом вправо, влево.	1
50	Игры на склоне.	1
51	Катание с горы, подъём "лесенка".	1
52	Движение по учебному кругу.	1
53	Преодоление неровностей по учебному кругу.	1
54	Коньковый ход без палок. Игра "воротца".	1
55	ЭКС «Лыжня России».	1
56	Прохождение дистанции 2 км.	1
57	К.У. дистанция 1 км (дев.), 2 км (мал).	1
58	Игра-эстафета. Катание с горы.	1
Оценка эффективности занятий физической культурой 3 ч		
59	К.У. Техника подъёма.	1
60	К.У. техника торможения, катание с горы.	1
61	Итоги лыжной подготовки. Эстафета.	1
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность 7 ч		

62	Упражнения без предметов. "Живые буквы".	1
63	Подъём туловища, подтягивание на перекладине 30 сек.	1
64	ЭКС. Подвижные игры.	1
65	Упражнения с обручем. Малоподвижные игры.	1
66	Упражнения с гимнастической палкой. Игра.	1
67	Закрепить комплекс упражнений 4-5 по выбору.	1
68	Промежуточная аттестация в форме теста.	1

6 класс (68 часов, 2 часа в неделю)

№ раздела	Наименование раздела, темы урока	часы
Современное представление о физической культуре 8 ч		
1	Здоровье и здоровый образ жизни.	1
2	Беговые упражнения, бег на скорость, старт с опорой.	1
3	Бег на скорость. Прыжки в длину.	1
4	Прыжки с места вверх. Бег 30 м.	1
5	Бег по прямой, прыжки вверх с места.	1
6	Час спортивной игры.	1
7	Бег 60 м. Прыжки вверх с места.	1
8	Прыжки в длину. «Многоскок» 5 шагов.	1
История и современное развитие физической культуры 6 ч		
9	Лёгкая атлетика.	1
10	Новости спорта.	1
11	ЭКС «Герои Олимпа». Развитие теннисного спорта РК.	1
12	ЭКС «Герои Олимпа». Известные спортсмены-лыжники РК.	1
13	Новости спорта по России.	1
14	ЭКС "Кросс нации".	1
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой 20 ч		
15	Здоровье и здоровый образ жизни.	1
16	К.У. прыжки. Подвижные игры.	1
17	Техника метания мяча на дальность.	1
18	Бег 60 м-зачёт. Метание мяча.	1
19	Метание мяча на дальность в цель. Игры.	1
20	Первая помощь при травмах.	1
21	Игра – эстафет.	1
22	Челночный бег 3*10. Вис на перекладине.	1
23	Час спортивной игры.	1
24	Кроссовый бег по пересечённой местности.	1
25	Подтягивание на перекладине.	1
26	Бег с препятствием.	1
27	Кроссовый бег по пересечённой местности.	1
28	«Километры здоровья».	1
29	6-мин бег. Подтягивание.	1
30	Познай себя.	1
31	Кроссовый бег по пересечённой местности.	1
32	6 мин бег. Прыжки в высоту.	1
33	О.Р.У. со скакалкой. Прыжки 1 мин	1
34	О.Р.У. для развития локтевых, плечевых суставов.	1
Физическая культура человека 10 ч		
35	Упражнения в парах с мячами. Метание и ловля мяча.	1
36	Прыжки в высоту. Игра- эстафета.	1
37	Подвижные игры.	1
38	Упражнения в парах. Игра «Мяч по кругу».	1
39	Упражнения в парах. Зачёт 4-5 по выбору.	1
40	О.Р.У. для развития локтевых, плечевых суставов	1
41	Комплекс упражнений « Живые буквы»	1
42	О.Р.У. со скакалкой. Прыжки. Игра «Удочка».	1
43	Эстафета.	1
44	Упражнения в парах с мячами. Метание и ловля мяча.	1
Физкультурно-оздоровительная деятельность 12 ч.		
45	Техника безопасности (лыжи). Движение по кругу.	1
46	Движение по кругу. Повторение ходов.	1
47	Эстафета по кругу.	1
48	Техника попеременного двухшажного хода.	1
49	Катание с горы. Спуск в высокой стойке.	1
50	Игры на склоне.	1
51	Катание с горы. Техника торможения «плугом».	1
52	Движение по кругу. Повороты переступанием.	1
53	Скоростной спуск с горы. Торможение с поворотом.	1
54	Работа над скоростной выносливостью 1 км.	1
55	Закрепить технику спусков, подъёмов.	1
56	ЭКС «Лыжня России».	1
Спортивно-оздоровительная деятельность 3 ч.		
57	ЭКС «Эстафета ко Дню Победы»	1
58	Бег 60 м низкий старт. «Много скок».	1
59	Бег 60 м. «Много скок» 5 шагов. Игры.	1
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность 4 ч.		

60	Эстафета с предметами.	1
61	К.У. бег 60 м. Техника метания мяча.	1
62	Техника метания. Челночный бег 3*15.	1
63	ЭКС «Подвижные игры»	1
Оценка эффективности занятий физической культурой 5 ч.		
64	Комплекс упражнений. Прыжки.	1
65	Километры здоровья.	1
66	Комплекс нестандартных упражнений.	1
67	О.Р.У. с обручем.	1
68	Промежуточная аттестация в форме теста.	1

7 класс (68 часов, 2 часа в неделю)

№ раздела	Наименование раздела, темы урока	часы
Современное представление о физической культуре 8 ч.		
1	Здоровье и здоровый образ жизни.	1
2	Бег на короткую дистанцию. Игра «Утки охотники».	1
3	Бег 30 м, прыжки (толчком двумя ногами, левой, правой).	1
4	Подвижные игры «пионербол», «футбол»	1
5	Техника прыжка в длину с разбега.	1
6	Развитие двигательных способностей. Гибкость.	1
7	6 мин бег. Закрепить технику прыжка в длину.	1
8	Совершенствование навыков разных видов ходьбы.	1
История и современное развитие физической культуры 11 ч.		
9	Беседа «История Олимпийского движения»	1
10	ЭКС «Кросс Нации»	1
11	ЭКС «Ухта - спортивная».	1
12	Просмотр видеоролика (фигурное катание).	1
13	ЭКС «Герои Олимпа». Фигуристы РК.	1
14	Беседа «История Олимпийского движения в России»	1
15	ЭКС Ухта спортивная (хоккей)	1
16	ЭКС «Герои Олимпа». Хоккеисты РК.	1
17	ЭКС Ухта спортивная (гимнастика)	1
18	Просмотр видео ролика (хоккей, лыжи).	1
19	ЭКС Герои Олимпа. Лыжный спорт. «Город мечты» (Олимпиада в Москве).	1
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой 18 ч.		
20	Выносливость.	1
21	Метание мяча на дальность. Челночный бег.	1
22	Закрепить технику метания. Челночный бег 3*15.	1
23	К.У. бег 60 м, старт с опорой на одну руку. Игры.	1
24	Бег 1000 м без учёта. Вис на перекладине.	1
25	О.Р.У. со скакалкой. Прыжки в комплексе.	1
26	О.Р.У. со скакалкой. Прыжки 1 мин.	1
27	Строевые упражнения. Метание мяча.	1
28	Вис на перекладине. «Многоскок» 5 шагов.	1
29	Строевые упражнения. Метание мяча от груди, из-за головы на дальность.	1
30	Строевые упражнения. Метание мяча.	1
31	Наклон туловища вперёд из положения лёжа.	1
32	Гимнастика: подьёмы туловища, отжимание.	1
33	Гимнастика: подьёмы, кувырки, перекаты.	1
34	Сила. Игры.	1
35	О.Р.У. закрепить комплекс упражнений 4-5 по выбору.	1
36	Комплекс упражнений для формирования осанки.	1
37	К.У. 3-4 упражнения по выбору.	1
Физическая культура человека 5 ч.		
38	Комплекс упражнений для формирования осанки.	1
39	«Километры здоровья».	1
40	Силовые упражнения в парах.	1
41	Первая помощь при травмах	1
42	Метание мяча.	1
Физкультурно-оздоровительная деятельность 17 ч.		
43	Техника безопасности (лыжи). Движение по кругу.	1
44	Одновременный бесшажный ход. Катание с горы.	1
45	Переход от попеременного к одновременному ходу.	1
46	Катание с горы. Техника торможения с поворотом вправо, влево.	1
47	Прохождение дистанции 1,3 км.	1
48	Катание с горы. Техника торможения «Плугом».	1
49	Здоровье и здоровый образ жизни.	1
50	Катание с горы. Техника подьёма «Ёлочка».	1
51	Соревнование лыжников класса.	1
52	Прохождение дистанции 1,3 км без учёта.	1
53	Катание с горы. Закрепить технику подьёма.	1
54	ЭКС Лыжня России.	1
55	Техника конькового хода.	1
56	Повторение ходов на дистанции 1,3 км.	1
57	Километры здоровья.	1
58	Техника конькового хода.	1

59	Катание с горы. Закрепить технику спуска.	1
Спортивно-оздоровительная деятельность 4 ч.		
60	Упражнения с гимнастической палкой. Вис на перекладине.	1
61	Техника лазанья по наклонной лестнице.	1
62	Комплекс упражнений с малыми мячами.	1
63	Наклоны туловища вперёд, подъём туловища. Отжимание.	1
Оценка эффективности занятий физической культурой 2 ч.		
64	Самоконтроль. Комплекс упражнений с малыми мячами.	1
65	Бег с ускорением. Метание мяча на дальность.	1
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность 3 ч.		
66	Челночный бег 3*15. Много скок. Бег 60 метров.	1
67	ЭКС «Подвижные игры». Закрепить технику метания.	1
68	Промежуточная аттестация в форме теста.	1

8 класс (68 часов, 2 часа в неделю)

№ раздела	Наименование раздела, темы урока	часы
Современное представление о физической культуре 6 ч.		
1	Здоровье и здоровый образ жизни.	1
2	Техника безопасности. Медленный бег до 6 мин. Повторить низкий старт.	1
3	Повторить низкий старт. Бег 60 м. Техника прыжка в длину с разбега.	1
4	Подвижные игры	1
5	Техника прыжка в длину. Бег 60 м. Подвижные игры.	1
6	К.У. прыжки в длину. Бег 60 м.	1
История и современное развитие физической культуры 8 ч.		
7	ЭКС «Кросс Нации»	1
8	Олимпиады современности: страницы истории.	1
9	ЭКС «Новости спорта за неделю»	1
10	Роль опорно-двигательного аппарата.	1
11	Психические процессы.	1
12	ЭКС «Герои олимпа».	1
13	Олимпийское движение в России.	1
14	Новости спорта по России.	1
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой 15 ч.		
15	Прыжки «много скок». 6 мин бег.	1
16	К.У. 6 мин бег. «много скок» 5 шагов.	1
17	Строевые упражнения. Комплекс упражнения в парах.	1
18	Значение нервной системы	1
19	Комплекс упражнений в парах. Прыжки в высоту с разбега.	1
20	Комплекс упражнений. Прыжки в высоту.	1
21	Закрепить комплекс упражнений 3-4 по выбору.	1
22	К.У. прыжки в высоту с разбега. Игра-эстафета.	1
23	«Километры здоровья»	1
24	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой, прыжки 30 сек.	1
25	Упражнения со скакалкой. Прыжки.	1
26	Самоконтроль	1
27	«Километры здоровья».	1
28	Повторить строевые упражнения, Закрепить технику прыжка через скакалку.	1
29	Комплекс упражнений 3-4 по выбору. Игры.	1
Физическая культура человека 5 ч.		
30	Личная гигиена.	1
31	Психические процессы.	1
32	О.Р.У. Зарядка. Настольные игры.	1
33	Гимнастические упражнения: подъём туловища, отжимание.	1
34	ЭКС «Новости спорта за неделю».	1
Физкультурно-оздоровительная деятельность 24 ч.		
35	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, подбор инвентаря.	1
36	Подготовка дистанции по кругу.	1
37	Движение по кругу ранее изученными ходами.	1
38	Прохождение дистанции 1,3 км без учёта времени.	1
39	Катание с горы. Техника подъёма «ёлочка».	1
40	Прохождение дистанции 1,3 км, используя разные ходы.	1
41	Пробный забег 1,3 км.	1
42	«Километры здоровья»	1
43	Катание с горы. Техника подъёма.	1
44	Эстафета по кругу.	1
45	Закрепить технику подъёма. Катание с горы.	1
46	Движение по кругу. Повторение ходов.	1
47	Техника торможения «вправо», «влево».	1
48	Закрепить технику торможения. Игра-эстафета.	1
49	Катание с горы. Техника торможения «вправо», «влево».	1
50	Закрепить технику торможения. Игра-эстафета.	1
51	Час спортивной игры	1
52	Катание с горы. Техника торможения «плугом». Игра «воротца».	1
53	Катание с горы. Техника торможения «плугом». Игра «салки со склона».	1
54	Прохождение дистанции 1 км, используя одновременный бесшагный ход.	1
55	Соревнования класса	1

56	Повторить ходы на дистанции 1 км . Игра «воротца».	1
57	Катание с горы. Подвижные игры.	1
58	ЭКС «Лыжня России».	1
	Спортивно-оздоровительная деятельность 7 ч.	
59	К.У. Комплекс упражнений в парах, прыжки.	1
60	Комплекс упражнений. Настольные игры.	1
61	К.У. Комплекс упражнений. Отжимание.	1
62	Комплекс упражнений. Подъём туловища из положения лёжа, 30 сек – зачёт.	1
63	Эстафета	1
64	Комплекс упражнений, прыжки «много скок».	1
65	Прыжки «много скок»- зачёт. Метание мяча. 1 ч	1
	Оценка эффективности занятий физической культурой 1 ч.	
66	Бег по пересечённой местности.	1
	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность 2 ч.	
67	Прыжки в длину. Метание мяча.	1
68	Промежуточная аттестация.	1

9 класс (68 часов, 2 часа в неделю)

№ раздела	Наименование раздела, темы урока	часы
	Современное представление о физической культуре 6 ч.	
1	Техника низкого старта. Бег до 3-х мин.	1
2	Бег 60 м, прыжки «Много скок» 5 шагов.	1
3	Подвижные игры «пионербол», «футбол».	1
4	Бег 60 м . Вис на перекладине.	1
5	К.У. 60 м . Прыжки. Вис на перекладине.	1
6	Подвижные игры.	1
	История и современное развитие физической культуры 9 ч.	
7	ЭКС Беседа «Ухта - спортивная» (гимнастика)	1
8	Беседа «Город мечты» Олимпиада в Москве.	1
9	Беседа «История Олимпийского движения».	1
10	ЭКС «Ухта – спортивная» (хоккей).	1
11	Беседа «История Олимпийского движения».	1
12	ЭКС Кросс Нации.	1
13	ЭКС «Ухта - спортивная» (плавание).	1
14	Просмотр видеоролика «футбол». Игры.	1
15	Просмотр видеоролика «волейбол».	1
	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой 13 ч.	
16	Закрепить технику отжимания, подъёма туловища.	1
17	Техника прыжка в длину с разбега. Игры.	1
18	О.Р.У. нестандартные упражнения.	1
19	Закрепить комплекс упражнений 3-4 по выбору.	1
20	Техника прыжка вверх с места. Эстафета.	1
21	Подвижные игры. 6 мин бег.	1
22	Подвижные игры.	1
23	Комплекс упражнений без предмета. Техника прыжка вверх с места.	1
24	Техника прыжка. Метание гранаты 500,700 гр.	1
25	Комплекс упражнений. Прыжки вверх без предмета.	1
26	О.Р.У. подъём туловища из положения лёжа.	1
27	Закрепить технику прыжка. Эстафета.	1
28	О.Р.У. отжимание. Игра «Воздушный волейбол».	1
	Физическая культура человека 10 ч.	
29	Спортивная ходьба, челночный бег 3*20.	1
30	Прыжки с разбега.	1
31	Игра - эстафета.	1
32	Игра-эстафета.	1
33	Техника безопасности. Подбор спортивного инвентаря.	
34	Час спортивной игры.	1
35	«Километры здоровья».	1
36	Настольные игры.	1
37	ЭКС Беседа «новости спорта за неделю». Игры.	1
38	Подъём туловища. Отжимание.	1
	Физкультурно-оздоровительная деятельность 19 ч.	
39	Одновременный бесшажный ход.	1
40	Катание с горы. Скоростной спуск.	1
41	Катание с горы. Техника торможения с поворотом.	1
42	Освоение конькового хода без палок.	1
43	Эстафета без предметов.	1
44	Эстафета по кругу.	1
45	Подъём скользящим шагом. Игра «Воротца».	1
46	«Километры здоровья».	1
47	К.У. дистанция 1,3 км.	1
48	Катание с горы. Подъём скользящим шагом.	1
49	Настольные игры.	1
50	Прохождение дистанции 1,3 км.	1
51	Техника поворота «Махом».	1
52	ЭКС Час спортивной игры.	1

53	Катание с горы. Техника подъёма «Лесенка».	1
54	Настольные игры.	1
55	Катание с горы. Техника подъёма «Ёлочка».	1
56	Проверить освоение техники подъёмов.	1
57	«Километры здоровья».	1
	Спортивно-оздоровительная деятельность 7 ч.	
58	Кувырок вперёд, назад. Прыжки в длину с места.	1
59	Соревнование класса. Стрельба из пневматического оружия.	1
60	Строевые упражнения, повторить перестройка 2 , 4 шеренги.	1
61	Прыжки в высоту способом «Перешагивания».	1
62	Подвижные игры (с мячами).	1
63	Кувырок вперёд, назад. Прыжки с места.	1
64	Закрепить технику прыжка. Настольные игры.	
	Оценка эффективности занятий физической культурой 2 ч.	
65	Бег 60 м. Прыжки с ноги на ногу.	1
66	Кроссовый бег , метание мяча.	
	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность 2 ч.	
67	К.У. техника разных видов бега, метание.	1
68	Промежуточная аттестация.	