

ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "АНГЛИЙСКАЯ ШКОЛА "СЕМЬЯ"



СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 12.01 2026г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор / Т.В.Гусева /
Приказ № 1 от 12.01 2026 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса «Физическая культура. Спорт для всех»
для обучающихся 5-9 классов

Пояснительная записка

При разработке рабочей программы курса учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте (далее - ФГОС) основного общего образования и с учётом требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования по учебному предмету «Физическая культура», программы воспитания.

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

Рабочая программа курса сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

Целью курса является укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Задачи курса:

воспитать устойчивость интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к спортивно-оздоровительной деятельности;

сформировать у обучающихся умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить спортивную или подвижную игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;

создать условия для проявления чувства коллективизма;

систематизировать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

развивать: внимание, ловкость, быстроту реакции, умения ориентироваться в пространстве.

По всем разделам программы имеется возможность использования электронных (цифровых) образовательных ресурсов.

Курс рассчитан на 170 часов, по 34 часа в 5-9 классе (1 час в неделю).

Содержание учебного курса

5 класс

Президентские состязания

Деления на команды и соревнования по:

- челночный бег

- отжимания и подтягивания

- прыжок в длину с места
- подъем туловища из положения лежа
- наклон вперед из положения сидя на полу

Баскетбол

Соревнования по баскетболу. Деление на команды и игра.

Волейбол

Соревнования по волейболу. Деление на команды и игра.

Шахматы

Соревнования по швейцарской системе

Футбол

Соревнования по футболу. Деление на команды и игра.

Президентские спортивные игры

Деление на команды и соревнования по:

- бег 60 м
- бег 1000 м
- метание малого мяча на дальность
- настольный теннис
- прыжок в длину с места

6 класс

Президентские состязания

Деления на команды и соревнования по:

- челночный бег
- отжимания и подтягивания
- прыжок в длину с места
- подъем туловища из положения лежа
- наклон вперед из положения сидя на полу

Баскетбол

Соревнования по баскетболу. Деление на команды и игра.

Волейбол

Соревнования по волейболу. Деление на команды и игра.

Шахматы

Соревнования по швейцарской системе

Футбол

Соревнования по футболу. Деление на команды и игра.

Президентские спортивные игры

Деление на команды и соревнования по:

- бег 60 м
- бег 1000 м
- метание малого мяча на дальность
- настольный теннис
- прыжок в длину с места

7 класс

Президентские состязания

Деления на команды и соревнования по:

- челночный бег
- отжимания и подтягивания
- прыжок в длину с места
- подъем туловища из положения лежа
- наклон вперед из положения сидя на полу

Баскетбол

Соревнования по баскетболу. Деление на команды и игра.

Волейбол

Соревнования по волейболу. Деление на команды и игра.

Шахматы

Соревнования по швейцарской системе

Футбол

Соревнования по футболу. Деление на команды и игра.

Президентские спортивные игры

Деление на команды и соревнования по:

- бег 60 м
- бег 1000 м
- метание малого мяча на дальность
- настольный теннис
- прыжок в длину с места

8 класс

Президентские состязания

Деления на команды и соревнования по:

- челночный бег
- отжимания и подтягивания
- прыжок в длину с места
- подъем туловища из положения лежа
- наклон вперед из положения сидя на полу

Баскетбол

Соревнования по баскетболу. Деление на команды и игра.

Волейбол

Соревнования по волейболу. Деление на команды и игра.

Шахматы

Соревнования по швейцарской системе

Футбол

Соревнования по футболу. Деление на команды и игра.

Президентские спортивные игры

Деление на команды и соревнования по:

- бег 60 м
- бег 1000 м
- метание малого мяча на дальность

- настольный теннис
- прыжок в длину с места

9 класс

Президентские состязания

Деления на команды и соревнования по:

- челночный бег
- отжимания и подтягивания
- прыжок в длину с места
- подъем туловища из положения лежа
- наклон вперед из положения сидя на полу

Баскетбол

Соревнования по баскетболу. Деление на команды и игра.

Волейбол

Соревнования по волейболу. Деление на команды и игра.

Шахматы

Соревнования по швейцарской системе

Футбол

Соревнования по футболу. Деление на команды и игра.

Президентские спортивные игры

Деление на команды и соревнования по:

- бег 60 м
- бег 1000 м
- метание малого мяча на дальность
- настольный теннис
- прыжок в длину с места

Планируемые результаты учебного курса

Личностные результаты:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Метапредметные результаты:

Универсальные познавательные действия:

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

Предметные результаты:

К концу обучения обучающийся научатся:

выполнять требования безопасности на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

* шахматы (игре по швейцарской системе);

* футбол (ведение и передача мяча, передвижения, остановки и удары);

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

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов/тем	Количество часов					Возможность использования ЭОР
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	
1	Техника безопасности по спортивным играм	1	1	1	1	1	https://resh.edu.ru
2	Президентские соревнования	5	5	5	5	5	https://resh.edu.ru
3	Баскетбол	7	7	7	7	7	https://resh.edu.ru
4	Волейбол	7	7	7	7	7	https://resh.edu.ru
5	Шахматы	3	3	3	3	3	https://resh.edu.ru
6	Футбол	6	6	6	6	6	https://resh.edu.ru
7	Президентские спортивные игры	5	5	5	5	5	https://resh.edu.ru
	Итого:	34	34	34	34	34	

Поурочное планирование

5-9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Возможность использования ЭОР
1	Техника безопасности по физической культуре	1	https://resh.edu.ru
2	Соревнования по челночному бегу	1	https://resh.edu.ru
3	Соревнования по отжиманиям и подтягиваниям	1	https://resh.edu.ru
4	Соревнования по прыжкам в длину с места	1	https://resh.edu.ru
5	Соревнования по подъему туловища из положения лежа	1	https://resh.edu.ru
6	Соревнования по наклону вперед из положения сидя на полу	1	https://resh.edu.ru
7	Баскетбол. Учебно-тренировочная игра. Отборочные соревнования школы	1	https://resh.edu.ru
8	Баскетбол. Учебно-тренировочная игра. Отборочные соревнования школы	1	https://resh.edu.ru
9	Баскетбол. Учебно-тренировочная игра. Отборочные соревнования школы	1	https://resh.edu.ru
10	Баскетбол. Учебно-тренировочная игра. Отборочные соревнования школы	1	https://resh.edu.ru
11	Баскетбол. Учебно-тренировочная игра. Отборочные соревнования школы	1	https://resh.edu.ru
12	Баскетбол. Учебно-тренировочная игра. Отборочные соревнования школы	1	https://resh.edu.ru
13	Баскетбол. Учебно-тренировочная игра. Отборочные соревнования школы	1	https://resh.edu.ru
14	Волейбол. Учебно-тренировочная игра. Отборочные соревнования школы	1	https://resh.edu.ru
15	Волейбол. Учебно-тренировочная игра. Отборочные соревнования школы	1	https://resh.edu.ru
16	Волейбол. Учебно-тренировочная игра. Отборочные соревнования школы	1	https://resh.edu.ru
17	Волейбол. Учебно-тренировочная игра. Отборочные соревнования школы	1	https://resh.edu.ru
18	Волейбол. Учебно-тренировочная игра. Отборочные соревнования школы	1	https://resh.edu.ru
19	Волейбол. Учебно-тренировочная игра. Отборочные соревнования школы	1	https://resh.edu.ru
20	Волейбол. Учебно-тренировочная игра. Отборочные соревнования школы	1	https://resh.edu.ru
21	Соревнования по шахматам	1	https://resh.edu.ru

22	Соревнования по шахматам	1	https://resh.edu.ru
23	Соревнования по шахматам	1	https://resh.edu.ru
24	Футбол. Учебно-тренировочная игра. Отборочные соревнования школы	1	https://resh.edu.ru
25	Футбол. Учебно-тренировочная игра. Отборочные соревнования школы	1	https://resh.edu.ru
26	Футбол. Учебно-тренировочная игра. Отборочные соревнования школы	1	https://resh.edu.ru
27	Футбол. Учебно-тренировочная игра. Отборочные соревнования школы	1	https://resh.edu.ru
28	Футбол. Учебно-тренировочная игра. Отборочные соревнования школы	1	https://resh.edu.ru
29	Футбол. Учебно-тренировочная игра. Отборочные соревнования школы	1	https://resh.edu.ru
30	Соревнования по бегу на 60 м	1	https://resh.edu.ru
31	Соревнования по бегу на 1000 м	1	https://resh.edu.ru
32	Соревнования по метанию малого мяча на дальность	1	https://resh.edu.ru
33	Соревнования по настольному теннису	1	https://resh.edu.ru
34	Соревнования по прыжкам в длину с места	1	https://resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

1. Матвеев А.П. «Физическая культура: 5-й класс: учебник».
2. Матвеев А.П. «Физическая культура: 6 - 7-е классы: учебник».
3. Матвеев А.П. «Физическая культура: 8 - 9-е классы: учебник».