

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МКОУ Баганская СОШ № 2

Администрация Баганского района

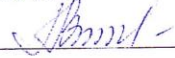
РАССМОТРЕНА

Руководитель ШМО
учителей физической
культуры


Коваленко В.В.
Протокол № 1 от «31» 08
2026 г.

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора
по УВР


Волокитина Л.В.
Протокол № 15 от «31» 08
2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор школы


Гамагина Н.А.
Приказ № 123 от «31» 08
2026 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 5336245)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 1)

для обучающихся 5 – 9 классов

с. Баган 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися

знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности.

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных

действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение

одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Плавание».

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплыwanie учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и

профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта».

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Плавание».

Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или

подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по

наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и

изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами

на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и

ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных

напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья,

руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 7 классе** обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 8 классе** обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4			
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	8			

	"Спортивные игры")				
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.7	Модуль "Спорт"	3			
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.7	Модуль "Спорт"	3			
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.7	Модуль "Спорт"	3			
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	8			
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	8			

	"Спортивные игры")				
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			
2.8	Модуль "Спорт"	3			
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4			
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	8			
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	8			

	"Спортивные игры")				
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	3			
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ **5 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики и гимнастики. Повторение группировок и перекатов. Обучение технике низкого старта.	1		1	02.09.2026	
2	Совершенствование перекатов в группировке с переходом в упор присев. Стартовый разгон с низкого старта. Бег 30 м.	1		1	04.09.2026	
3	Повторение техники стойки на лопатках с прямыми ногами. Спринтерский бег (60 м).	1		1	09.09.2026	
4	Обучение кувырку вперед с последующим прыжком вверх прогнувшись. Равномерный бег на развитие выносливости (до 8 минут).	1		1	11.09.2026	
5	Совершенствование кувырка вперед в связке с прыжками. Прыжок в длину с места (контроль фазы приземления).	1		1	16.09.2026	
6	Подводящие упражнения к кувырку назад в упор стоя ноги врозь. Разучивание техники разбега в	1		1	18.09.2026	

	прыжках в длину.					
7	Обучение кувырку назад в группировке из упора присев. Развитие координации в челночном беге 3х10 м.	1		1	23.09.2026	
8	Закрепление техники кувырка назад. Контрольное тестирование: бег 30 м на время.	1		1	25.09.2026	
9	Выполнение связки: кувырок вперед — кувырок назад — стойка на лопатках. Контрольное тестирование: прыжок в длину с места.	1		1	30.09.2026	
10	Упражнение «Мост» из положения лежа на спине (фиксация прямых рук и ног 5 сек). Контрольное тестирование: метание малого мяча на дальность.	1		1	02.10.2026	
11	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Закрепление кувырков вперед и назад в связке. Ведение баскетбольного мяча на месте без зрительного контроля.	1		1	07.10.2026	
12	Совершенствование кувырка назад и выхода в стойку на лопатках. Ведение баскетбольного мяча в движении с изменением скорости.	1		1	09.10.2026	
13	Обучение равновесию на одной ноге («ласточка») с фиксацией рук в стороны. Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди со сменой позиций.	1		1	14.10.2026	

14	Сочетание кувырков и статических удержаний. Обучение ведению баскетбольного мяча со сменой направления движения («змейкой»).	1		1	16.10.2026	
15	Отработка слитности изученных акробатических элементов. Бросок баскетбольного мяча в кольцо двумя руками от груди после ведения.	1		1	21.10.2026	
16	Контрольный урок по теме «Баскетбол и акробатика». Демонстрация учебной акробатической комбинации. Подвижная игра с ведением мяча.	1	1		23.10.2026	
17	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики и спортивных игр. Закрепление кувырка назад в упор стоя ноги врозь. Ведение баскетбольного мяча бегом.	1		1	06.11.2026	
18	Совершенствование кувырков вперед и назад в различных связках. Ловля и передача баскетбольного мяча в движении при параллельном беге.	1		1	11.11.2026	
19	Выполнение упражнения «Мост» из положения лежа и перекат вперед в упор присев. Бросок баскетбольного мяча в кольцо одной рукой от плеча с места.	1		1	13.11.2026	
20	Равновесие «ласточка» с переходом в упор стоя на одном колене. Сочетание ведения, остановки прыжком и	1		1	18.11.2026	

	передачи баскетбольного мяча.					
21	Выполнение акробатических элементов в тройных связках. Дистанционные броски баскетбольного мяча в кольцо в парах.	1		1	20.11.2026	
22	Обучение стойке на голове и руках со согнутыми ногами (подводящие упражнения, страховка). Учебная игра в баскетбол.	1		1	25.11.2026	
23	Попытка самостоятельного удержания стойки на голове и руках у опоры (для мальчиков), усложненный «мост» (для девочек). Игра в баскетбол.	1		1	27.11.2026	
24	Контрольный урок по теме «Баскетбол». Повторение и закрепление элементов итоговой акробатической комбинации.	1	1		02.12.2026	
25	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Составление зачетной акробатической комбинации. Стойка игрока и перемещения в волейболе.	1		1	04.12.2026	
26	Отработка слитности выполнения элементов зачетной комбинации. Обучение технике приема и передачи волейбольного мяча снизу двумя руками.	1		1	09.12.2026	
27	Совершенствование статических элементов комбинации (равновесия, удержания). Прием и передача	1		1	11.12.2026	

	волейбольного мяча снизу в парах через сетку.					
28	Совершенствование техники динамических элементов (кувырков) перед контролем. Обучение технике передачи волейбольного мяча сверху двумя руками.	1		1	16.12.2026	
29	Предварительный просмотр и самооценка акробатических комбинаций. Передача волейбольного мяча сверху двумя руками в парах.	1		1	18.12.2026	
30	Контрольный урок по акробатической подготовке (сдача зачетной комбинации 5 класса). Передача волейбольного мяча сверху над собой.	1	1		23.12.2026	
31	Выполнение акробатических элементов по выбору. Подвижная игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1		1	25.12.2026	
32	Подведение итогов II четверти. Разбор ошибок в акробатической комбинации. Двусторонняя игра «Пионербол».	1		1	30.12.2026	
33	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Повторение базовых акробатических элементов. Верхняя прямая подача волейбольного мяча.	1		1	13.01.2027	
34	Выполнение акробатических упражнений на гибкость и баланс. Прием мяча снизу и передача сверху в парах через сетку.	1		1	15.01.2027	

35	Совершенствование слитности кувырков вперед и назад. Двусторонняя игра в волейбол по упрощенным правилам.	1		1	20.01.2027	
36	Контрольный урок по теме «Волейбол». Прием, передача мяча и верхняя подача на результат. Повторение акробатических упоров.	1	1		22.01.2027	
37	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Проверка и подготовка лыжного инвентаря. Строевые команды на лыжах.	1		1	27.01.2027	
38	Ступающий и скользящий шаг с палками. Повторение посадки лыжника.	1		1	29.01.2027	
39	Попеременный двухшажный ход (координация работы рук и ног при скольжении).	1		1	03.02.2027	
40	Закрепление техники попеременного двухшажного хода на учебном кругу. Повороты переступанием в движении.	1		1	05.02.2027	
41	Одновременный бесшажный ход (отталкивание палками без работы ног).	1		1	10.02.2027	
42	Одновременный одношажный ход (координация шага и одновременного толчка палками).	1		1	12.02.2027	
43	Закрепление техники одновременного	1		1		

	одношажного хода. Прохождение учебной дистанции до 1,5 км.				17.02.2027	
44	Обучение технике подъема на склон «елочкой». Подвижные игры на лыжах.	1		1	19.02.2027	
45	Повторение техники спуска со склона в средней и низкой стойках.	1		1	24.02.2027	
46	Обучение технике торможения «упором» при спуске со склона.	1		1	26.02.2027	
47	Закрепление способов торможения и прохождения контруклонов. Дистанция до 2 км.	1		1	03.03.2027	
48	Передвижение на лыжах изученными ходами в равномерном темпе на развитие выносливости.	1		1	05.03.2027	
49	Контрольный урок по лыжной подготовке: прохождение дистанции 1,5 км на время.	1	1		10.03.2027	
50	Подвижные игры, эстафеты на лыжах. Подведение итогов лыжной подготовки. Сдача инвентаря.	1		1	12.03.2027	
51	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики в зале. Восстановление техники кувырков и стоек после зимнего перерыва. Челночный бег 4х9 м.	1		1	17.03.2027	
52	Выполнение акробатического упражнения «Мост» и равновесия на одной ноге. Развитие прыгучести в	1		1	19.03.2027	

	зале (прыжки в шаге).					
53	Соединение элементов акробатики в произвольные связки. Развитие скоростно-силовых качеств (многоскоки, прыжки со скакалкой).	1		1	24.03.2027	
54	Подведение итогов III четверти. Тестирование физических качеств (челночный бег в зале). Подвижные игры.	1		1	26.03.2027	
55	Инструктаж по ТБ на открытой спортивной площадке. Специальные беговые упражнения. Повторение техники удара по мячу внутренней стороной стопы («щечкой»).	1		1	07.04.2027	
56	Повторение техники низкого старта и стартового ускорения. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1		1	09.04.2027	
57	Бег на короткие дистанции (60 м). Ведение футбольного мяча средней частью подъема по прямой.	1		1	14.04.2027	
58	Прыжок в длину с разбега (техника отталкивания и группировки в полете). Удары по воротам с ходу после ведения мяча.	1		1	16.04.2027	
59	Равномерный бег на развитие выносливости (до 10 минут). Ведение футбольного мяча со сменой направления и скорости движения.	1		1	21.04.2027	

60	Метание малого мяча на дальность с разбега (техника замаха). Обучение технике отбора мяча перехватом.	1		1	23.04.2027	
61	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Передача футбольного мяча в парах и тройках на ход партнеру.	1		1	28.04.2027	
62	Челночный бег 3х10 м на открытой площадке. Тактические действия в футболе: персональная опека игрока в защите.	1		1	30.04.2027	
63	Контрольное тестирование: бег 60 м на время. Двусторонняя учебная игра в футбол по правилам.	1		1	05.05.2027	
64	Контрольное тестирование: метание мяча на дальность. Тактика командной игры в футбол (позиционное нападение).	1		1	12.05.2027	
65	Контрольный урок по легкой атлетике: прыжок в длину с разбега на результат. Двусторонняя игра в футбол.	1	1		14.05.2027	
66	Контрольное тестирование: наклон вперед из положения сидя (гибкость). Игровые футбольные эстафеты.	1		1	19.05.2027	
67	Подвижные игры на стадионе. Подведение итогов выполнения нормативов ОФП и ГТО за учебный год в 5 классе.	1		1	21.05.2027	

68	Итоговый урок по физической культуре за курс 5 класса. Товарищеский матч по футболу. Закрытие учебного года.	1		1	26.05.2027	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики и гимнастики. Повторение кувырков вперед и назад. Техника высокого и низкого старта.	1		1	03.09.2026	
2	Совершенствование кувырка вперед с последующим прыжком вверх с поворотом на 180°. Стартовое ускорение со сменой лидирующего бегуна. Бег 30 м.	1		1	07.09.2026	
3	Закрепление техники стойки на лопатках со согнутыми и прямыми ногами (фиксация 5 сек). Спринтерский бег 60 м.	1		1	10.09.2026	
4	Обучение технике длинного кувырка вперед (кувырок прыжком через препятствие/расстояние). Равномерный бег на выносливость (до 10 минут).	1		1	14.09.2026	
5	Совершенствование длинного кувырка вперед с разбега. Прыжок в длину с места на результат.	1		1	17.09.2026	
6	Подводящие упражнения к кувырку назад в упор стоя ноги врозь. Техника прыжка в длину с разбега (контроль	1		1	21.09.2026	

	фазы полета).					
7	Обучение кувырку назад с выходом в упор стоя на одном колене (полушпагат). Челночный бег 3х10 м.	1		1	24.09.2026	
8	Закрепление техники кувырка назад в полушпагат. Контрольное тестирование: бег 30 м.	1		1	28.09.2026	
9	Выполнение связки: длинный кувырок вперед — кувырок назад — стойка на лопатках. Контрольное тестирование: прыжок в длину с места.	1		1	01.10.2026	
10	Упражнение «Мост» из положения лежа на спине (выход одной ногой вверх). Контрольное тестирование: метание малого мяча на дальность.	1		1	05.10.2026	
11	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Сочетание длинного кувырка вперед и кувырка назад. Ведение баскетбольного мяча на месте со сменой высоты отскока.	1		1	08.10.2026	
12	Выполнение акробатических перекатов со сменой темпа по сигналу. Ведение баскетбольного мяча в движении с изменением направления (обводка препятствий).	1		1	12.10.2026	
13	Обучение равновесию на одной ноге («ласточка») с наклоном вперед. Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в парах в движении	1		1	15.10.2026	

	приставным шагом.					
14	Сочетание кувырков и равновесий в двойных связках. Обучение ведению баскетбольного мяча со сменой ведущей руки (перевод мяча перед собой).	1		1	19.10.2026	
15	Отработка слитности изученных акробатических элементов. Бросок баскетбольного мяча в кольцо одной рукой от плеча после ведения в движении.	1		1	22.10.2026	
16	Контрольный урок по теме «Баскетбол и акробатика». Демонстрация учебной акробатической комбинации. Подвижная игра с элементами баскетбола.	1	1		05.11.2026	
17	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики и спортивных игр. Закрепление кувырка назад в полушпагат. Ведение баскетбольного мяча на скорости бега.	1		1	09.11.2026	
18	Совершенствование длинного кувырка вперед через препятствие. Ловля и передача баскетбольного мяча в тройках (взаимодействие «восьмерка»).	1		1	12.11.2026	
19	Выполнение упражнения «Мост» и переход в упор присев. Бросок баскетбольного мяча в кольцо в прыжке с близкого расстояния.	1		1	16.11.2026	

20	Равновесие «ласточка» с переходом в кувырок вперед. Сочетание ведения мяча, остановки шагом и броска в кольцо.	1		1	19.11.2026	
21	Выполнение акробатических элементов в усложненных тройных связках. Дистанционные броски баскетбольного мяча в парах на точность.	1		1	23.11.2026	
22	Совершенствование стойки на голове и руках со согнутыми ногами (со страховкой). Учебная игра в баскетбол (тактика личной опеки).	1		1	26.11.2026	
23	Попытка самостоятельного удержания стойки на голове и руках (для мальчиков), усложненная комбинация на гибкость (для девочек). Игра в баскетбол.	1		1	30.11.2026	
24	Контрольный урок по теме «Баскетбол». Повторение и фиксация элементов итоговой акробатической комбинации.	1	1		03.12.2026	
25	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Составление зачетной акробатической комбинации. Повторение стойки игрока и перемещений в волейболе.	1		1	07.12.2026	
26	Отработка слитности выполнения элементов зачетной комбинации. Совершенствование приема и передачи	1		1	10.12.2026	

	волейбольного мяча снизу двумя руками.					
27	Совершенствование статических элементов комбинации (удержания, баланс). Прием и передача волейбольного мяча снизу в парах со сменой позиций.	1		1	14.12.2026	
28	Совершенствование техники динамических элементов (кувырков) перед контролем. Совершенствование техники передачи волейбольного мяча сверху двумя руками.	1		1	17.12.2026	
29	Предварительный просмотр и взаимооценка акробатических комбинаций. Передача волейбольного мяча сверху двумя руками через сетку.	1		1	21.12.2026	
30	Контрольный урок по акробатической подготовке (сдача зачетной комбинации 6 класса). Передача волейбольного мяча сверху двумя руками в тройках через сетку.	1	1		24.12.2026	
31	Выполнение акробатических элементов повышенной сложности (по выбору). Подвижная игра «Пионербол» с элементами волейбола (игра в три касания).	1		1	28.12.2026	
32	Подведение итогов II четверти. Анализ техники выполнения комбинации. Двусторонняя игра в волейбол по	1		1	11.01.2027	

	упрощенным правилам.					
33	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Повторение базовых акробатических элементов. Совершенствование верхней прямой подачи волейбольного мяча.	1		1	14.01.2027	
34	Выполнение акробатических упражнений на гибкость и баланс. Прием мяча снизу после подачи на заднюю линию.	1		1	18.01.2027	
35	Совершенствование слитности кувырков прыжком и кувырков назад. Двусторонняя игра в волейбол (тактика позиционного нападения).	1		1	21.01.2027	
36	Контрольный урок по теме «Волейбол». Прием, передача мяча и верхняя подача на результат в заданные зоны площадки.	1		1	25.01.2027	
37	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Проверка креплений и подготовка лыжного инвентаря. Передвижение с лыжами.	1		1	28.01.2027	
38	Повторение техники попеременного двухшажного хода. Скольжение на одной лыже.	1		1	01.02.2027	
39	Попеременный двухшажный ход (координация работы рук и ног на пологих подъемах).	1		1	04.02.2027	

40	Обучение одновременному двухшажному ходу (сочетание двух шагов и одновременного выноса палок).	1		1	08.02.2027	
41	Закрепление техники одновременного двухшажного хода по учебному кругу. Повороты переступанием на скорости.	1		1	11.02.2027	
42	Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов.	1		1	15.02.2027	
43	Переход с одного лыжного хода на другой в зависимости от рельефа местности. Прохождение дистанции до 2 км.	1		1	18.02.2027	
44	Совершенствование техники подъема на склон «елочкой» и «полуелочкой».	1		1	22.02.2027	
45	Повторение техники спуска со склона в основной, высокой и низкой стойках.	1		1	25.02.2027	
46	Совершенствование техники торможения «плугом» и «упором» на крутых склонах.	1		1	01.03.2027	
47	Преодоление неровностей рельефа при спуске со склона (выруливание из контруклонов). Дистанция до 2,5 км.	1		1	04.03.2027	
48	Передвижение на лыжах изученными ходами в равномерном темпе на развитие выносливости.	1		1	08.03.2027	
49	Контрольный урок по лыжной подготовке: прохождение дистанции 2	1	1		11.03.2027	

	км на время.					
50	Подвижные игры, эстафеты на лыжах («Снежные снайперы»). Подведение итогов лыжной подготовки.	1		1	15.03.2027	
51	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики в зале. Восстановление техники кувырков и баланса на матах. Челночный бег 4х9 м.	1		1	18.03.2027	
52	Выполнение акробатического упражнения «Мост» и равновесия на одной ноге. Развитие прыгучести в зале (прыжки с подтягиванием коленей к груди).	1		1	22.03.2027	
53	Соединение элементов акробатики в произвольные длинные связки. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки через барьеры в зале).	1		1	25.03.2027	
54	Подведение итогов III четверти. Тестирование физических качеств (челночный бег в зале). Подвижные игры.	1		1	05.04.2027	
55	Инструктаж по ТБ на открытой спортивной площадке. Специальные беговые упражнения. Повторение техники удара по мячу внутренней и внешней стороной стопы.	1		1	08.04.2027	
56	Повторение техники низкого старта. Обучение остановке катящегося мяча внутренней стороной стопы с	1		1	12.04.2027	

	последующим уходом в сторону.					
57	Бег на короткие дистанции (60 м). Ведение футбольного мяча средней частью подъема со сменой направления движения по сигналу.	1		1	15.04.2027	
58	Прыжок в длину с разбега (техника отталкивания и группировки в полете). Удары по воротам по катящемуся мячу (с паса партнера).	1		1	19.04.2027	
59	Равномерный бег на развитие выносливости (до 12 минут). Ведение футбольного мяча «змейкой» на скорости.	1		1	22.04.2027	
60	Метание малого мяча на дальность с разбега (контроль скрестного шага). Обучение технике отбора мяча толчком плеча в рамках правил.	1		1	26.04.2027	
61	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Передача футбольного мяча в движении в парах на высокой скорости.	1		1	29.04.2027	
62	Челночный бег 3х10 м на открытой площадке. Тактические действия в футболе: зонная защита (перекрытие направлений паса).	1		1	03.05.2027	
63	Контрольное тестирование: бег 60 м на время. Двусторонняя учебная игра в футбол (тактика позиционного нападения).	1		1	06.05.2027	

64	Контрольное тестирование: метание мяча на дальность. Тактика командной игры в футбол (переход из защиты в атаку).	1		1	10.05.2027	
65	Контрольный урок по легкой атлетике: прыжок в длину с разбега на результат. Двусторонняя игра в футбол.	1		1	13.05.2027	
66	Контрольное тестирование: наклон вперед из положения сидя (гибкость). Игровые футбольные эстафеты с ударами по воротам.	1		1	17.05.2027	
67	Подвижные игры на стадионе. Подведение итогов выполнения нормативов ОФП и ГТО за учебный год в 6 классе.	1		1	20.05.2027	
68	Итоговый урок по физической культуре за курс 6 класса. Товарищеский матч по футболу. Закрытие учебного года.	1	1		24.05.2027	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	63		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки развития олимпизма в России	1				
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1				
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1				
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1				
5	Тактическая подготовка	1				
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1				
7	Планирование занятий технической подготовкой	1				
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1				
9	Упражнения для коррекции телосложения	1				
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1				
11	Акробатические комбинации	1				

12	Акробатические пирамиды	1				
13	Стойка на голове с опорой на руки	1				
14	Комплекс упражнений степ-аэробики	1				
15	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине	1				
16	Комбинация на гимнастическом бревне	1				
17	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1				
18	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
19	Лазанье по канату в два приёма	1				
20	Лазанье по канату в два приёма	1				
21	Бег на короткие и средние дистанции	1				
22	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1				
23	Техника преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом	1				
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500	1				

	м					
25	Эстафетный бег	1				
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1				
27	Прыжки с разбега в высоту	1				
28	Прыжки с разбега в длину	1				
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1				
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1				
32	Торможение на лыжах способом «упор»	1				
33	Торможение на лыжах способом «упор»	1				
34	Поворот упором при спуске с пологого склона	1				
35	Поворот упором при спуске с пологого склона	1				
36	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1				
37	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1				

38	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1				
39	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1				
40	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1				
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км	1				
42	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1				
43	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1				
44	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1				
45	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1				
46	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1				
47	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1				
48	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
49	Игровая деятельность с использованием разученных	1				

	технических приёмов					
50	Верхняя прямая подача мяча	1				
51	Верхняя прямая подача мяча	1				
52	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1				
53	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1				
54	Перевод мяча за голову	1				
55	Перевод мяча за голову	1				
56	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
58	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1				
59	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1				
60	Тактические действия при выполнении углового удара	1				
61	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1				
62	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1				
63	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				

64	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
65	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ.	1				
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1				
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе	1		1	03.09.2026	
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1		1	07.09.2026	
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1		1	09.09.2026	
4	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1		1	14.09.2026	
5	Составление планов для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей	1		1	16.09.2026	
6	Упражнения для профилактики утомления	1		1	21.09.2026	
7	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1		1	23.09.2026	
8	Акробатические комбинации	1		1	28.09.2026	
9	Акробатические комбинации	1		1	30.09.2026	
10	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		1	05.10.2026	

11	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1	07.10.2026	
12	Гимнастическая комбинация на перекладине	1		1	12.10.2026	
13	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1	14.10.2026	
14	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1		1	19.10.2026	
15	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1		1	21.10.2026	
16	Бег на короткие и средние дистанции	1		1	04.11.2026	
17	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1		1	09.11.2026	
18	Бег на длинные дистанции	1		1	11.11.2026	
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м или 2000 м	1		1	16.11.2026	
20	Прыжки в длину с разбега	1		1	18.11.2026	
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в	1		1	23.11.2026	

	длину с места толчком двумя ногами					
22	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1			25.11.2026	
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1		1	02.12.2026	
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1		1	07.12.2026	
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1		1	09.12.2026	
26	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1		1	14.12.2026	
27	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1		1	16.12.2026	
28	Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		1	21.12.2026	
29	Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		1	23.12.2026	
30	Торможение боковым скольжением	1		1	28.12.2026	
31	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1		1	30.12.2026	
32	Техника преодоления препятствий перешагиванием, перелезанием	1		1	11.01.2027	
33	Переход с одного лыжного хода на другой	1		1	13.01.2027	
34	Преодоление учебной дистанции с	1		1	18.01.2027	

	переходом с одного лыжного хода на другой					
35	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км или 3 км	1		1	20.01.2027	
36	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1		1	25.01.2027	
37	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1		1	27.01.2027	
38	Передача мяча одной рукой снизу	1		1	01.02.2027	
39	Передача мяча одной рукой снизу	1		1	03.02.2027	
40	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1		1	08.02.2027	
41	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1		1	10.02.2027	
42	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1		1	15.02.2027	
43	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1		1	17.02.2027	
44	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1	22.02.2027	
45	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1	24.02.2027	
46	Прямой нападающий удар	1		1	01.03.2027	

47	Прямой нападающий удар	1		1	03.03.2027	
48	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1		1	10.03.2027	
49	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1		1	15.03.2027	
50	Тактические действия в защите	1		1	17.03.2027	
51	Тактические действия в нападении	1		1	22.03.2027	
52	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1	24.03.2027	
53	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1	05.04.2027	
54	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1	07.04.2027	
55	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1	12.04.2027	
56	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1		1	12.04.2027	
57	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1		1	14.04.2027	
58	Правила игры в мини-футбол	1		1	19.04.2027	
59	Правила игры в мини-футбол	1		1	21.04.2027	

60	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1		1	26.04.2027	
61	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1		1	28.04.2027	
62	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1		1	03.05.2027	
63	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1		1	05.05.2027	
64	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1		1	10.05.2027	
65	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1		1	12.05.2027	
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ	1		1	17.05.2027	
67	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1		1	19.05.2027	
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1		1	24.05.2027	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики и гимнастики. Повторение акробатических кувырков. Совершенствование техники старта с опорой на одну руку.	1		1	03.09.2026	
2	Совершенствование кувырка вперед прыжком с разбега. Развитие стартовой скорости. Бег 30 м на результат.	1		1	07.09.2026	
3	Контроль удержания стойки на лопатках и моста (фиксация до 6 сек). Спринтерский бег (60 м).	1		1	10.09.2026	
4	Обучение технике кувырка назад через плечо в полушпагат. Равномерный бег на выносливость (до 15 минут).	1		1	14.09.2026	
5	Совершенствование кувырка назад через плечо в связках. Тестирование: прыжок в длину с места.	1		1	17.09.2026	
6	Подводящие упражнения к кувырку назад через стойку на руках (силовой толчок руками). Техника прыжка в длину с разбега.	1		1	21.09.2026	
7	Составление индивидуальных	1		1		

	акробатических связок из изученных элементов. Челночный бег 3х10 м.				24.09.2026	
8	Закрепление техники скоростных кувырков. Контрольное тестирование: бег 60 м.	1		1	28.09.2026	
9	Выполнение связки: длинный кувырок вперед — кувырок назад через плечо — ласточка. Тестирование: прыжок в длину с места.	1		1	01.10.2026	
10	Выполнение упражнения «Мост» из положения стоя с опусканием по гимнастической стенке. Тестирование: метание мяча на дальность.	1		1	05.10.2026	
11	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Закрепление кувырков в связке с поворотами. Скоростное ведение баскетбольного мяча со сменой направления и отскока.	1		1	08.10.2026	
12	Выполнение акробатических элементов в движении поточным методом. Ведение баскетбольного мяча с активным противодействием защитника.	1		1	12.10.2026	
13	Совершенствование равновесия «ласточка» на носках. Ловля и передача баскетбольного мяча в тройках со сменой позиций («восьмерка»).	1		1	15.10.2026	
14	Соединение силовых упоров и кувырков. Обучение технике прохода	1		1	19.10.2026	

	под щит с ведением и броском после двух шагов.					
15	Отработка командных взаимодействий в баскетболе перед контролем. Броски по кольцу с различных дистанций на время.	1		1	22.10.2026	
16	Контрольный урок по теме «Баскетбол и акробатика». Демонстрация учебной акробатической комбинации. Подвижная игра с элементами баскетбола.	1	1		22.10.2026	
17	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики и спортивных игр. Закрепление кувырка назад через плечо. Ведение баскетбольного мяча со сменой рук без визуального контроля.	1		1	05.11.2026	
18	Совершенствование длинного кувырка вперед через препятствие. Тактические взаимодействия в баскетболе: групповой заслон в нападении.	1		1	09.11.2026	
19	Выполнение упражнения «Мост» из положения стоя (со страховкой), стойка на голове и руках силой. Бросок баскетбольного мяча в кольцо в прыжке с разворотом.	1		1	12.11.2026	
20	Акробатическая связка: переворот боком («колесо») в обе стороны. Обучение тактике прессинга по всему полю в баскетболе.	1		1	16.11.2026	

21	Акробатические прыжки на матах в соревновательной форме. Дистанционные броски баскетбольного мяча из-за трехочковой линии.	1		1	19.11.2026	
22	Совершенствование самостоятельной стойки на голове и руках (мальчики), равновесия на одной ноге (девочки). Двусторонняя игра в баскетбол.	1		1	23.11.2026	
23	Выполнение произвольной акробатической дорожки повышенной сложности. Игра в баскетбол по официальным правилам, судейская практика.	1		1	26.11.2026	
24	Контрольный урок по теме «Баскетбол». Закрепление и шлифовка элементов итоговой акробатической комбинации.	1		1	30.11.2026	
25	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Составление зачетной акробатической комбинации. Перемещения волейболиста в сочетании с падениями и перекатами на грудь/бок.	1		1	03.12.2026	
26	Отработка слитности выполнения элементов зачетной комбинации. Совершенствование приема волейбольного мяча снизу и сверху двумя руками.	1		1	07.12.2026	
27	Совершенствование статических	1		1		

	элементов зачетной комбинации. Прием волейбольного мяча одной рукой в падении (подводящие упражнения).				10.12.2026	
28	Совершенствование динамических элементов зачетной комбинации перед контролем. Совершенствование техники нападающего удара со второй линии.	1		1	14.12.2026	
29	Предварительный просмотр зачетных акробатических комбинаций. Нападающий удар из зоны 4 с высокой передачи из зоны 3 через сетку.	1		1	17.12.2026	
30	Контрольный урок по акробатической подготовке (сдача зачетной комбинации 9 класса). Прием мяча с подачи и организация нападающего удара в три касания.	1	1		21.12.2026	
31	Выполнение акробатических элементов повышенной сложности. Обучение тактике группового блокирования в волейболе (вдвоем).	1		1	24.12.2026	
32	Подведение итогов II четверти. Двусторонняя игра в волейбол по правилам ФИВБ, судейская практика учащихся.	1		1	28.12.2026	
33	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Повторение базовых акробатических элементов.	1		1	11.01.2027	

	Совершенствование верхней прямой подачи в прыжке (подводящие упражнения).					
34	Выполнение акробатических упражнений на баланс и гибкость. Прием мяча с сильной подачи и передача связующему игроку.	1		1	14.01.2027	
35	Совершенствование усложненных кувырков. Двусторонняя игра в волейбол (тактическая схема «под зарез» / с выходом связующего из задней зоны).	1		1	18.01.2027	
36	Контрольный урок по теме «Волейбол». Оценка техники подач, приемов и нападающих ударов в условиях игры.	1		1	21.01.2027	
37	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Подготовка инвентаря, разминка на лыжах.	1		1	25.01.2027	
38	Повторение одновременного одношажного и двухшажного ходов. Контроль проката на одной лыже.	1		1	28.01.2027	
39	Совершенствование одновременного двухшажного хода на пересеченной местности.	1		1	01.02.2027	
40	Обучение одновременному двухшажному коньковому ходу (координация работы рук и ног).	1		1	04.02.2027	

41	Повороты при плавании брассом	1		1	08.02.2027	
42	Закрепление техники одновременного двухшажного конькового хода по учебному кругу.	1		1	11.02.2027	
43	Изучение техники перехода с классических лыжных ходов на коньковые ходы. Дистанция до 3 км.	1		1	15.02.2027	
44	Совершенствование подъема на склон коньковым ходом («елочкой» с прокатом).	1		1	18.02.2027	
45	Повторение техники спуска со склона в аэродинамической (низкой) стойке.	1		1	22.02.2027	
46	Совершенствование техники торможения «плугом» и поворотов на высокой скорости спуска.	1		1	25.02.2027	
47	Преодоление сложных участков трассы (волны, спады рельефа). Дистанция до 4 км.	1		1	01.03.2027	
48	Передвижение на лыжах изученными ходами в равномерном темпе на развитие общей выносливости.	1		1	04.03.2027	
49	Контрольный урок по лыжной подготовке: прохождение дистанции 3 км (девочки) и 5 км (мальчики) на время.	1	1		11.03.2027	
50	Подвижные игры и эстафеты на лыжах («Лыжный биатлон»). Подведение	1		1	15.03.2027	

	итогов лыжной подготовки. Сдача инвентаря.					
51	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики в зале. Восстановление техники кувырков прыжком и кувырков назад на матах. Челночный бег 4х9 м.	1		1	18.03.2027	
52	Выполнение акробатического упражнения «Мост» из положения стоя самостоятельно. Развитие прыгучести в зале (прыжки в глубину с последующим отталкиванием).	1		1	22.03.2027	
53	Соединение элементов акробатики в произвольные длинные комбинации. Скоростно-силовая подготовка в зале (круговая тренировка).	1		1	25.03.2027	
54	Подведение итогов III четверти. Тестирование физических качеств (челночный бег в зале). Подвижные игры на реакцию.	1		1	25.03.2027	
55	Инструктаж по ТБ на открытой спортивной площадке. Специальные беговые упражнения. Повторение техники ударов по катящемуся и летящему мячу различными частями стопы.	1		1	05.04.2027	
56	Повторение техники низкого старта. Обучение финтам в футболе (обманные движения корпусом и ногами при	1		1	08.04.2027	

	ведении).					
57	Бег на короткие дистанции (60 м). Ведение футбольного мяча на максимальной скорости со сменой направления движения по свистку.	1		1	12.04.2027	
58	Прыжок в длину с разбега (совершенствование техники приземления). Удары по воротам с ходу после длинных передач («на ход»).	1		1	15.04.2027	
59	Равномерный бег на развитие выносливости (до 20 минут). Скоростное ведение футбольного мяча в парах с обменом местами.	1		1	19.04.2027	
60	Метание малого мяча на дальность с разбега (контроль финального усилия). Обучение тактике игры в защите: создание искусственного положения «вне игры».	1		1	22.04.2027	
61	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Тактические взаимодействия в футболе: игра в стенку, забегание.	1		1	26.04.2027	
62	Челночный бег 3х10 м на стадионе. Тактика оборонительных действий: зонный прессинг на своей половине поля.	1		1	29.04.2027	
63	Контрольное тестирование: бег 60 м на время. Двусторонняя учебная игра в футбол (тактика позиционного	1		1	03.05.2027	

	нападения через фланги).					
64	Контрольное тестирование: метание мяча на дальность. Тактика командной игры в футбол (переход от прессинга к контратаке).	1		1	06.05.2027	
65	Контрольный урок по легкой атлетике: прыжок в длину с разбега на результат. Двусторонняя игра в футбол.	1		1	13.05.2027	
66	Контрольное тестирование: наклон вперед из положения сидя (гибкость). Футбольные эстафеты на точность передач и ударов.	1		1	17.05.2027	
67	Подвижные игры на стадионе. Подведение итогов выполнения нормативов ОФП и ГТО за курс основной школы (9 класс).	1		1	20.05.2027	
68	Итоговый урок по физической культуре за курс 9 класса. Товарищеский матч по футболу. Подведение итогов года.	1	1		24.05.2027	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	64		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

