

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 78 КРАСНООКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»**
400123, г. Волгоград, ул. им. Хользунова 33, Телефон (факс): 75-17-92; e-mail: school78@volgadmin.ru

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ СШ № 78

Королева Т.В.

Шмондина И. В.

Егоркина Г. Н.

Протокол МО № 1
от 31.08.2026 г.

31.08 .2026 г.

Приказ № 196
от 31.08 .2026 г.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "
СРЕДНЯЯ ШКОЛА
№ 78
КРАСНООКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА
ВОЛГОГРАДА"**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
Физическая культура
для обучающихся 8, 9 классов**

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "
СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 78
КРАСНООКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА
ВОЛГОГРАДА"
DN: C=RU, S=Волгоградская область,
STREET=ул. им. Хользунова 33, L=Волгоград,
T=Директор, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""
СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 78
КРАСНООКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА
ВОЛГОГРАДА""", ОГРН=1023402639490,
СНИЛС=02188654461, ИНН ЮЛ=3442037852,
ИНН=344204953130, E=school78@volgadmin.ru,
G=Галина Николаевна, SN=Егоркина, CN=""
МУНИЦИПАЛЬНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""
СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 78
КРАСНООКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА
ВОЛГОГРАДА"""
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Foxit Reader Версия: 10.1.1

Волгоград, 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 лично 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 – 136 часов: в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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 коррекционной гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий коррекционной 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 «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 «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 (девочки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных упражнений по лёгкой атлетике и кроссовой подготовке, 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 «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 «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 упражнений по лёгкой атлетике и кроссовой подготовке, 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 положении и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределяемых 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).

Специальная физическая подготовка.

Развитие выносливости. Упражнения с неопределяемыми 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 поочередно. 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.

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

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;

- 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 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 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 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;

-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;

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1	
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1	
Итого по разделу		1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Тактическая подготовка к спортивным играм	1	
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Модуль «Лёгкая атлетика»	10	
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	18	
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	18	
2.4	Модуль «Спортивные игры». Футбол	8	
2.5	Модуль «Спорт». Подготовка к	11	

	выполнению нормативных требований комплекса ГТО.		
Итого по разделу		65	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1	
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1	
Итого по разделу		1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Тактическая подготовка к спортивным играм	1	
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Модуль "Легкая атлетика"	10	
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	18	
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	18	
2.4	Модуль «Спортивные игры». Футбол	8	
2.5	Модуль «Спорт». Подготовка к	11	

	выполнению нормативных требований комплекса ГТО.		
Итого по разделу		65	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата планируемая	Дата фактическая
		Всего		
1	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1	01.09.2026	
2	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1	03.09.2026	
3	Тактическая подготовка	1	08.09.2026	
4	Спринтерский и эстафетный бег	1	10.09.2026	
5	Челночный и эстафетный бег	1	15.09.2026	
6	Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги»	1	17.09.2026	
7	Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги»	1	22.09.2026	
8	Метание мяча с разбега на дальность	1	24.09.2026	
9	Метание мяча с разбега на дальность	1	29.09.2026	
10	Бег на средние дистанции	1	01.10.2026	

11	Кроссовая подготовка-преодоление препятствий	1	06.10.2026	
12	Кроссовая подготовка-преодоление препятствий прыжковым бегом.	1	08.10.2026	
13	Кроссовая подготовка с наступанием и бегом	1	13.10.2026	
14	Передача мяча в баскетболе после отскока от пола	1	15.10.2026	
15	Ловля мяча после отскока от пола	1	20.10.2026	
16	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	22.10.2026	
17	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	05.11.2026	
18	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	10.11.2026	
19	Ведение с изменением направления и высоты отскока мяча	1	12.11.2026	
20	Ведение с изменением направления и высоты отскока мяча	1	17.11.2026	
21	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением	1	19.11.2026	
22	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением	1	24.11.2026	
23	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	26.11.2026	
24	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	01.12.2026	

25	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	03.12.2026	
26	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	08.12.2026	
27	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	10.12.2026	
28	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	15.12.2026	
29	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	17.12.2026	
30	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	22.12.2026	
31	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	24.12.2026	
32	Передача мяча через сетку двумя руками сверху в волейболе	1	29.12.2026	
33	Передача мяча через сетку двумя руками сверху в волейболе	1	12.01.2027	
34	Передача мяча через сетку двумя руками сверху в волейболе	1	14.01.2027	
35	Перевод мяча за голову	1	19.01.2027	
36	Перевод мяча за голову	1	21.01.2027	
37	Техника нижней подачи	1	26.01.2027	
38	Техника нижней подачи	1	28.01.2027	

39	Техника нижней подачи мяча	1	02.02.2027	
40	Верхняя прямая подача мяча	1	04.02.2027	
41	Верхняя прямая подача мяча	1	09.02.2027	
42	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	11.02.2027	
43	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	16.02.2027	
44	Перевод мяча за голову мяча	1	18.02.2027	
45	Перевод мяча за голову мяча	1	25.02.2027	
46	Техника нижней подачи мяча	1	02.03.2027	
47	Техника нижней подачи мяча	1	04.03.2027	
48	Техника верхней подачи мяча	1	09.03.2027	
49	Техника верхней подачи мяча	1	11.03.2027	
50	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	16.03.2027	
51	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	18.03.2027	
52	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	23.03.2027	

53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	25.03.2027	
54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	06.04.2027	
55	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	08.04.2027	
56	Игровая деятельность с использованием тех-ких приёмов ведения мяча	1	13.04.2027	
57	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	15.04.2027	
58	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	20.04.2027	
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 30м,60м	1	22.04.2027	
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 30м, 60м	1	27.04.2027	
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с разбега	1	29.04.2027	
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с разбега	1	04.05.2027	
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 1500м	1	06.05.2027	
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс 3 км	1	11.05.2027	

65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	13.05.2027	
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	18.05.2027	
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	20.05.2027	
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов))	1	25.05.2027	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата планируемая	Дата фактическая
		Всего		
1	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1	01.09.2026	
2	Воспитание качеств личности на занятиях ФК и С	1	04.09.2026	
3	Тактическая подготовка	1	08.09.2026	
4	Спринтерский и эстафетный бег	1	11.09.2026	
5	Спринтерский и эстафетный бег	1	15.09.2026	

6	Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги»	1	18.09.2026	
7	Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги»	1	22.09.2026	
8	Метание мяча с разбега на дальность	1	25.09.2026	
9	Метание мяча с разбега на дальность	1	29.09.2026	
10	Бег на средние дистанции	1	02.10.2026	
11	Кроссовая подготовка на выносливость - барьерный бег	1	06.10.2026	
12	Кроссовая подготовка на выносливость "кроссфит"	1	09.10.2026	
13	Кроссовая подготовка с наступанием и бегом	1	13.10.2026	
14	Передача мяча в баскетболе после отскока от пола	1	16.10.2026	
15	Ловля мяча после отскока от пола	1	20.10.2026	
16	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1	23.10.2026	
17	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1	06.11.2026	
18	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	10.11.2026	
19	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	13.11.2026	
20	Ведение с изменением направления и высоты отскока мяча	1	17.11.2026	
21	Бросок двумя руками от головы с места с	1	20.11.2026	

	сопротивлением			
22	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением	1	24.11.2026	
23	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	27.11.2026	
24	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	01.12.2026	
25	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	04.12.2026	
26	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	08.12.2026	
27	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	11.12.2026	
28	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением	1	15.12.2026	
29	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	18.12.2026	
30	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	22.12.2026	
31	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	25.12.2026	
32	Верхняя прямая подача мяча	1	29.12.2026	
33	Верхняя прямая подача мяча	1	12.01.2027	
34	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	15.01.2027	
35	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	19.01.2027	

36	Перевод мяча за голову	1	22.01.2027	
37	Перевод мяча за голову	1	26.01.2027	
38	Техника нижней подачи	1	29.01.2027	
39	Техника нижней подачи	1	02.02.2027	
40	Верхняя прямая подача мяча	1	05.01.2027	
41	Верхняя прямая подача мяча	1	09.02.2027	
42	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	12.02.2027	
43	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	16.02.2027	
44	Перевод мяча за голову	1	19.02.2027	
45	Перевод мяча за голову	1	26.02.2027	
46	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	02.03.2027	
47	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	05.03.2027	
48	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	09.03.2027	
49	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	12.03.2027	
50	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	16.03.2027	
51	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	19.03.2027	
52	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	23.03.2027	

53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	26.03.2027	
54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1	06.04.2027	
55	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1	09.04.2027	
56	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	13.04.2027	
57	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	16.04.2027	
58	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	20.04.2027	
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 30м, 60м	1	23.04.2027	
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с разбега	1	27.04.2027	
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с разбега	1	30.04.2027	
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г.	1	04.05.2027	
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г.	1	07.05.2027	

64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 1500	1	11.05.2027	
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 1500м	1	14.05.2027	
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс 3 км	1	18.05.2027	
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов))	1	21.05.2027	
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов))	1	25.05.2027	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

