МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет образования,науки и молодежной политики Волгоградской области

Отдел по образованию администрации Дубовского муниципального района

МКОУ Прямобалкинская ОШ Дубовского муниципального района

РАССМОТРЕНА	СОГЛАСОВАНА	УТВЕРЖДЕНА
на заседание МО учителей	Ответственный за УР	Директор: МКОУ Прямобалкинской ОШ
Руководитель МО		
_____ / _____ /	_____ /	_____ / Вторина М.Б.
Протокол №1 от «31» августа 2026 г.		Приказ №125 от «31» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 11234089)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 9 классов

с.Прямая Балка 2026

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Нормативная основа

Рабочая программа разработана на основе федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» (в составе ФОП ООО) в соответствии с:

- ФЗ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ФГОС ООО (приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287, с изменениями);
- приказом Минпросвещения России от 08.10.2025 № 729 (изменения в ФОП НОО, ООО, СОО);
- приказом Минпросвещения России от 10.11.2025 № 808 (изменения в ФОП НОО, ООО, СОО);
- приказом Минпросвещения России от 23.07.2025 № 551 (федеральный перечень ЭОР);
- приказом Минпросвещения России от 26.06.2025 № 495 (федеральный перечень учебников, с изменениями);
- СП 2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21 (санитарные требования к занятиям физической культурой);
- Указом Президента РФ от 09.11.2022 № 809 (традиционные российские духовно-нравственные ценности);
- положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- ООП ООО образовательной организации; учебным планом на 2026–2027 учебный год.

1.2. Цели и задачи изучения предмета

Цель — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для

укрепления и сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи: укрепление здоровья и содействие гармоничному физическому развитию; освоение знаний о физической культуре и спорте, истории олимпийского движения; обучение двигательным действиям и развитие физических качеств; формирование навыков самостоятельных занятий и самоконтроля; подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО; воспитание волевых качеств, культуры здорового образа жизни и патриотизма.

1.3. Место предмета в учебном плане

На изучение предмета «Физическая культура» в 9 классе отводится 68 часов — 2 часа в неделю (34 учебные недели).

Дополнять обязательные 2 часа физической культуры в неделю рекомендуется занятиями в рамках внеурочной деятельности и дополнительного образования (спортивные секции, школьный спортивный клуб).

1.4. Структура программы

Программа включает разделы «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование» (физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность). Спортивно-оздоровительная деятельность представлена модулями «Гимнастика», «Лёгкая атлетика», «Спортивные игры» (баскетбол, волейбол, футбол) и «Спорт» (подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО).

1.5. Медицинские группы здоровья

Обучающиеся распределяются на основную, подготовительную и специальную медицинские группы на основании заключения медицинской организации. Для подготовительной и специальной групп содержание уроков

корректируется: исключаются противопоказанные упражнения и нормативы, снижается интенсивность нагрузки, применяются задания оздоровительной направленности. Обучающиеся, освобождённые от практических занятий, выполняют теоретические и творческие задания и присутствуют на уроке.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

2.1. Личностные результаты

Патриотическое воспитание: уважение к спортивным достижениям России, интерес к истории отечественного спорта и олимпийского движения. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья: осознание ценности здоровья, соблюдение правил безопасности и личной гигиены, отказ от вредных привычек. Трудовое воспитание: готовность к систематическим занятиям, волевые качества, дисциплинированность. Ценности научного познания и социальное взаимодействие: умение работать в команде, соблюдение правил честной игры (fair play). Формирование традиционных российских духовно-нравственных ценностей (Указ № 809).

2.2. Метапредметные результаты

Познавательные УУД: анализ техники двигательных действий, сравнение показателей физического развития с возрастными нормами, работа с информацией о спорте. Коммуникативные УУД: взаимодействие в командных играх, распределение ролей и функций, объективное судейство и оценивание. Регулятивные УУД: планирование самостоятельных занятий, самоконтроль по частоте пульса и внешним признакам утомления, ведение дневника физической культуры, коррекция собственных действий.

2.3. Предметные результаты (9 класс)

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 размахиванияи 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 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;

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Приведено в соответствии с федеральной рабочей программой по физической культуре (2 часа в неделю). Программное содержание — по разделу «Содержание обучения» ФРП; основные виды деятельности обучающихся — по предметным результатам соответствующего класса. ЭОР — по приказу Минпросвещения России от 23.07.2025 № 551.

9 класс (68 ч, 2 ч в неделю)

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	ЭОР
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	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.	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; соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4	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.	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	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.	составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки)	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	11	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	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	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)

			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). 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	из разученных упражнений, с включением элементов размахиванияи 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)	

			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 непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетаниис напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемыев режиме непрерывного и интервального методов.		
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	13	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».	совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ

			Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность. 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.	ГТО	(resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)

			Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).		
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	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	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12	Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.	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	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.	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	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	3	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	совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО; совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)

			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 висе 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	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	

			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.		
ИТОГО		68			

4. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Темы уроков приведены в соответствии с официальным конструктором рабочих программ (edsoo.ru) на основе федеральной рабочей программы по физической культуре при 2 часах в неделю. Колонки «Контрольные работы», «Практические работы» и «Дата изучения» заполняются учителем в соответствии с расписанием и календарным учебным графиком.

9 класс (68 уроков)

№ урока	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	ЭОР
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Туристские походы как форма активного отдыха	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
2	Профессионально-прикладная физическая культура	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
3	Восстановительный массаж	1				Библиотека ЦОК; ФГИС

						«Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
4	Банные процедуры	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
5	Измерение функциональных резервов организма	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
6	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
7	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
8	Длинный кувырок с разбега	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
9	Длинный кувырок с разбега	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
10	Кувырок назад в упор	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
11	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
12	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
13	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
14	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
15	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1				Библиотека ЦОК; ФГИС

						«Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
16	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
17	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
18	Упражнения черлидинга	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
19	Бег на короткие и средние дистанции	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
20	Бег на короткие и средние дистанции	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
21	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м, 60 м или 100 м	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
22	Бег на длинные дистанции	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
23	Бег на длинные дистанции	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 2000 м или 3000 м	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
25	Прыжки в длину способом «прогнувшись»	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
26	Прыжки в длину способом «прогнувшись»	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса	1				Библиотека ЦОК; ФГИС

	ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами					«Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
28	Прыжки в высоту	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание гранаты весом 500 г – девушки; 700 г - юноши	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км или 5км	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
32	Ведение мяча	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
33	Ведение мяча	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
34	Передача мяча	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
35	Передача мяча	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
36	Передача мяча	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
37	Приемы и броски мяча на месте	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
38	Приемы и броски мяча на месте	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
39	Приемы и броски мяча в прыжке	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ

						(resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
40	Приемы и броски мяча в прыжке	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
41	Приемы и броски мяча после ведения	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
42	Приемы и броски мяча после ведения	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
43	Приемы и броски мяча после ведения	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
44	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
45	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
46	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
47	Приёмы и передачи мяча на месте	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
48	Приёмы и передачи мяча на месте	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
49	Приёмы и передачи в движении	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
50	Нападающий удар	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
51	Нападающий удар	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)

52	Нападающий удар	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
53	Блокирование	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
54	Блокирование	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
55	Блокирование	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
56	Ведение мяча	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
57	Ведение мяча	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
58	Ведение мяча	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
59	Приемы мяча	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
60	Передачи мяча	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
61	Передачи мяча	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
62	Остановки и удары по мячу с места	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
63	Остановки и удары по мячу в движении	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
64	Остановки и удары по мячу в движении	1				Библиотека ЦОК; ФГИС

						«Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
65	Остановки и удары по мячу в движении	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
66	Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

5.1. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Федеральная рабочая программа по предмету (ФОП ООО); учебники из федерального перечня (приказ № 495 с изменениями); ЭОР по приказу № 551 (Библиотека ЦОК, ФГИС «Моя школа», РЭШ), официальный сайт ГТО (gto.ru). Спортивный зал с раздевалками, спортивная площадка (стадион), гимнастическое оборудование (перекладина, брусья, бревно, козёл, маты, канат, стенка), лёгкоатлетический инвентарь, мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, сетки, скакалки, секундомер, рулетка, аптечка первой помощи.

5.2. Формы организации занятий

Урок физической культуры (фронтальный, групповой, круговой, поточный методы), самостоятельные занятия по индивидуальным заданиям, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные соревнования и фестивали ГТО, дни здоровья.

5.3. Оценивание

По 5-балльной шкале в соответствии с Положением о системе оценивания образовательной организации. Оцениваются: техника выполнения двигательных действий, теоретические знания, динамика индивидуальных показателей физической подготовленности, систематичность занятий и активность на уроке. Итоговая отметка не может определяться только результатом контрольного норматива: приоритет отдаётся индивидуальному приросту показателей. Для подготовительной и специальной медицинских групп нормативы не являются основанием для снижения отметки.

5.4. Комплекс ГТО

Подготовка к выполнению нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» ведётся в течение всего учебного года (модуль «Спорт»). Учитель

ведёт учёт индивидуальных показателей, знакомит обучающихся со ступенями комплекса и правилами регистрации на сайте gto.ru, организует участие в фестивалях ГТО.

5.5. Техника безопасности

На первом уроке каждой четверти и перед освоением нового модуля проводится инструктаж по технике безопасности с регистрацией в журнале. Обязательны: проверка исправности снарядов и инвентаря, страховка и самостраховка при выполнении гимнастических упражнений, наличие спортивной формы и обуви, укомплектованная аптечка.