муниципальное общеобразовательное учреждение

«Лицей № 3 Тракторозаводского района Волгограда»

Выписка из основной образовательной программы основного общего образования

Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
для 5-9 классов

Выписка верна 28.08.2025

Директор М.Н. Романова

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 5-9 класса разработана на основе:

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утв. приказом Минпросвещения РФ от 31.05.2021 № 287 (с изменениями);
- Федеральная образовательная программа основного общего образования, утв. приказом Минпросвещения РФ от 18.05.2023 № 370 (с изменениями);
- Федеральная рабочая программа основного общего образования «Физическая культура» (для 5-9 классов образовательных организаций).
- Основная образовательная программа основного общего образования МОУ Лицея № 3 (в соответствии с ФГОС-2021) от 26.08.2022 (с изменениями).

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 5-9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего среднего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы 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 рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний», «Президентских спортивных игр» и «Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования 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 рабочей программе для 5—9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников 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.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», 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, придавая ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы 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,

Инвариантные и вариативные модули рабочей программы могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности.

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять инвариантный модуль «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания других инвариантных модулей («Лёгкая атлетика», «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 5 класс — 102 ч; 6 класс — 102 ч; 7 класс — 102 ч; 8 класс — 102ч, 9 класс – 68ч

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5 КЛАСС

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

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 правилспортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, 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 вздоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».
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 длинус 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 «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.
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. Гимнастические комбинации.
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 длину; ранее разученные прыжковые упражнения в длину; напрыгивание и спрыгивание. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.
Модуль «Спортивные игры».
Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверхтолчком 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 разнойтраектории, 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.
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 режимеучебного 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).
Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки в длину. Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.
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.
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 основныхнаправлений 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. Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики.
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 деятельностьпо правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.
Волейбол. Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактическиедействия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.
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 старшеклассников.*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация. Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики.

Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега надальность.

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.

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.

Примерная 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 т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Переноска непредельных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.). 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 частотойшагов (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 подвижныеигры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений. Развитие выносливости. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах. Развитие координации движений. 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 воспроизведении пространственной точностидвижений руками, ногами, туловищем.Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых сбольшой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальныеупражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки). Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Техническиедействия 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 дляплечевых, 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 прыжкомс 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; поднимание ног ввисе на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ногизафиксированы) 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 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, спродвижением 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 дополнительнымотягощением 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 рукии 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 «Спортивные игры».

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальнойскоростью 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 ноге 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.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты.
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.
Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большойи умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.
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.
Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основныемышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующимускорением, 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 средниеи длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег накороткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег врежиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

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

Универсальные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современныхОлимпийских игр, выявлять их общность и различия;
осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современногоолимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительныхкачеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевоепредназначение 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.

Универсальные коммуникативные действия:

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

Универсальные учебные регулятивные 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 зависимостиот характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 класс

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 физическогоразвития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастической скамейке ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способомвверх и по диагонали;
выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
демонстрировать технические действия в спортивных играх:
баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мячадвумя руками от груди с места и в движении);
волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямаянижняя подача);

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

6 класс

К концу обучения в 6 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 школьников, 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;

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 физическогоразвития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

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

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

7класс

К концу обучения в 7 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 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 учащимися, выявлять ошибки и предлагать способыустранения;
выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельныхзанятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
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);
тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.
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 «наступание» 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;
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);
тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом

8 класс

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 критериии 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 выполнятьпрыжок в длину с места, наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, 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; демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой впрыжке;
тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических итактических 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);

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 здоровьечеловека, 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 учащихся общеобразовательной школы;

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

использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

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

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

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельныхзанятий 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	**Модуль «Легкая атлетика»**	18	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
2	**Модуль «Гимнастика»**	14	0	0	
3	**Модуль «Спортивные игры»**	20	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
4	**Модуль «Легкая атлетика»**	16	0	0	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	**Модуль «Легкая атлетика»**	32	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
2	**Модуль «Спортивные игры»**	20	0	0	
3	**Модуль «Легкая атлетика»**	16	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	**Модуль «Легкая атлетика»**	18	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
2	**Модуль «Гимнастика»**	14	0	0	
3	**Модуль «Спортивные игры»**	20	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
4	**Модуль «Легкая атлетика»**	16	0	0	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	**Модуль «Легкая атлетика»**	18	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
2	**Модуль «Гимнастика»**	14	0	0	
3	**Модуль «Спортивные игры»**	20	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
4	**Модуль «Легкая атлетика»**	16	0	0	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	**Модуль «Легкая атлетика»**	18	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
2	**Модуль «Спортивные игры»**		0	0	
3		20	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
4	**Модуль «Легкая атлетика»**	16	0	0	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

Тематическое планирование к рабочей программе учебного курса
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» для 8 «А», 8 «Б» классов на 2026/2027 учебный год

№	*Наименование разделов и тем программы*	*Количество часов*			*Электронные (цифровые) образовательные ресурсы*
		всего	*план*	*практ. работы*	
Модуль «Лёгкая атлетика» 18 ч					
1.	Инструктаж по охране труда на уроках легкой атлетики. Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Специальные беговые упражнения.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
2.	Бег на короткие дистанции (бег 30м.). Физическая культура в современном обществе	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
3.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Бег 30м. Подвижные игры.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
4.	Бег на результат (60 м). Президентские состязания Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
5.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Адаптивная физическая культура	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
6.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Адаптивная физическая культура. Подвижные игры.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
7.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции (1000м) без учета времени	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
8.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034

	Коррекция нарушения осанки				
9.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Президентские состязания. Коррекция нарушения осанки	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
10.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Президентские состязания. Коррекция избыточной массы тела	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
11.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения. Президентские состязания. Подвижные игры.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
12.	Метание малого мяча в неподвижную мишень. Подвижные игры. Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
13.	Метание малого мяча с разбега. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Подвижные игры.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
14.	Метание малого мяча на дальность Челночный бег. Подвижные игры.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
15.	Метание малого мяча на дальность. Челночный бег. Подвижные игры.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
16.	Метание малого мяча на дальность. Коррекция избыточной массы тела. Подвижные игры.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
17.	Челночный бег, 4х9, сек. Подвижные игры.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
18.	Прыжки через скакалку. Подвижные игры. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
	Модуль «Гимнастика»				
19.	Инструктаж по охране труда на уроках гимнастики. Строевые упражнения	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
20.	Кувырок вперёд в группировке. Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
21.	Кувырок вперёд в группировке. Кувырок назад в группировке. Физическая культура в современном обществе.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
22.	Кувырок назад в группировке. Кувырок вперёд в группировке. Силовые упражнения	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
23.	Кувырок вперёд, кувырок назад. Висы и упоры	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
24.	Кувырок назад из стойки на лопатках Кувырок вперёд ноги. Висы и упоры.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
25.	Кувырок назад из стойки на лопатках. Висы и упоры. Комбинация из изученных элементов.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034

	Адаптивная физическая культура				
26.	Акробатическое соединение из изученных элементов. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
27.	Упражнения ОФП. Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
28.	Гимнастическая полоса препятствия	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
29.	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
30.	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
31.	*Расхождение на гимнастической скамейке в парах* Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
32.	*Лазанье и перелезание на гимнастической стенке*	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
Модуль «Спортивные игры»					
33.	Инструктаж по охране труда на уроках спортивных игр. Физическая культура в современном обществе. Тактические действия в игре волейбол	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
34.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху. Тактические действия в игре волейбол Физическая культура в современном обществе	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
35.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места Коррекция нарушения осанки	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
36.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места Коррекция нарушения осанки.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
37.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу и сверху. Коррекция избыточной массы тела.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
38.	Прямая нижняя подача мяча в волейболе. Тактические действия в игре волейбол Спортивные игры.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
39.	Прямая нижняя подача мяча в волейболе. Верхняя и нижняя передачи мяча. Прямой нападающий удар	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
40.	Нижняя подача мяча. Прямой нападающий удар Спортивные игры. Тактические действия в игре волейбол	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
41.	Комплекс упражнений для обучения игре в волейбол **Прямой нападающий удар. Упражнения ОФП.**	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
42.	Комплекс упражнений для обучения игре в волейбол Прямой нападающий удар. Тактические действия в игре	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034

	волейбол				
43.	Инструктаж по охране труда на уроках баскетбола. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол Упражнения на формирование телосложения.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
44.	Передачи мяча от груди. Тактические действия в игре волейбол Упражнения на развитие координации.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
45.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
46.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Бег, прыжки через препятствия. Спортивные игры.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
47.	Ведение мяча на месте и в движении. Остановка прыжком. Упражнения утренней зарядки	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
48.	Ведение мяча на месте и в движении. Остановка прыжком. Передачи баскетбольного мяча.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
49.	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля и броски мяча. Водные процедуры после утренней зарядки.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
50.	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Игра в мини-баскетбол	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
51.	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Игра в мини-баскетбол Упражнения на формирование телосложения.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
52.	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Игра в мини-баскетбол	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
Модуль «Лёгкая атлетика» 16 ч					
53.	Инструктаж по охране труда на уроках легкой атлетики. Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на занятиях лёгкой атлетикой.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
54.	Бег на короткие дистанции (бег30м.).	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
55.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Бег 30м. Президентские состязания	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
56.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Бег 60м. Президентские состязания	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
57.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Знакомство с техникой безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034

58.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Челночный бег 3*10. Спортивные игры	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
59.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Челночный бег 4*9.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
60.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Упражнения ОФП.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
61.	Метание малого мяча в неподвижную мишень. Упражнения ОФП.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
62.	Метание малого мяча в неподвижную мишень. Круговая тренировка	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
63.	Метание малого мяча на дальность. Линейные эстафеты. Спортивные игры	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
64.	Метание малого мяча на дальность. Метание набивного мяча	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
65.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Метание набивного мяча	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
66.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Линейные эстафеты. Спортивные игры	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
67.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции 1000 м. Преодоление горизонтальных препятствий.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
68.	Преодоление вертикальны препятствий. Прыжки через скакалку.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034

Тематическое планирование к рабочей программе учебного курса
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» для 9 «А» классов на 2026/2027 учебный год

№	*Наименование разделов и тем программы*	***Количество часов***			*Электронные (цифровые) образовательные ресурсы*
		всего	*контр. работы*	*практ. работы*	
Модуль «Легкая атлетика»					
1.	Инструктаж по охране труда на уроках легкой атлетики. Здоровье и здоровый образ жизни. Специальные беговые упражнения.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
2.	Бег на короткие дистанции (бег 30м.). Здоровье и здоровый образ жизни	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
3.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Бег 30м. Подвижные игры.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
4.	Бег на результат (60 м). Президентские состязания Профессионально-прикладная физическая культура	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
5.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Профессионально-прикладная физическая культура	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
6.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Восстановительный массаж. Подвижные игры.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
7.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034

	(1000м) без учета времени				
8.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Банные процедуры.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
9.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Президентские состязания.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
10.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Президентские состязания.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
11.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения. Президентские состязания. Подвижные игры.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
12.	Метание малого мяча в неподвижную мишень. Подвижные игры. Занятия физической культурой и режим питания	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
13.	Метание малого мяча с разбега. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Подвижные игры.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
14.	Метание малого мяча на дальность Челночный бег. Подвижные игры. Занятия физической культурой и режим питания	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
15.	Метание малого мяча на дальность. Челночный бег. Подвижные игры.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
16.	Метание малого мяча на дальность. Коррекция избыточной массы тела. Подвижные игры.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
17.	Челночный бег, 4х9, сек. Измерение функциональных резервов организма. Подвижные игры.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
18.	Прыжки через скакалку. Подвижные игры. Измерение функциональных резервов организма	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
	Модуль «Гимнастика»				

19.	Инструктаж по охране труда на уроках гимнастики. Строевые упражнения	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
20.	Длинный кувырок с разбега. Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
21.	Длинный кувырок с разбега. Кувырок назад в группировке. Физическая культура в современном обществе.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
22.	Кувырок назад в группировке. Длинный кувырок с разбега. Силовые упражнения	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
23.	Висы и упоры. Размахивания в висе на высокой перекладине. Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
24.	Размахивания в висе на высокой перекладине. Висы и упоры. Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
25.	Кувырок назад из стойки на лопатках. Висы и упоры. Комбинация из изученных элементов. Адаптивная физическая культура	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
26.	Акробатическое соединение из изученных элементов. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
27.	Упражнения ОФП. Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
28.	Гимнастическая полоса препятствия	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
29.	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
30.	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
31.	*Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Прыжки через скакалку*	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
32.	*Лазанье и перелезание на гимнастической стенке*	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034

	Прыжки через скакалку				
Модуль «Спортивные игры»					
33.	Инструктаж по охране труда на уроках спортивных игр. Физическая культура в современном обществе. Тактические действия в игре волейбол	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
34.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху. Тактические действия в игре волейбол Физическая культура в современном обществе	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
35.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места Коррекция нарушения осанки	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
36.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места Коррекция нарушения осанки.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
37.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу и сверху. Коррекция избыточной массы тела.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
38.	Прямая нижняя подача мяча в волейболе. Тактические действия в игре волейбол Спортивные игры.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
39.	Прямая нижняя подача мяча в волейболе. Верхняя и нижняя передачи мяча. Прямой нападающий удар	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
40.	Нижняя подача мяча. Прямой нападающий удар Спортивные игры. Тактические действия в игре волейбол	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
41.	Комплекс упражнений для обучения игре в волейбол Прямой нападающий удар. Упражнения ОФП.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
42.	Комплекс упражнений для обучения игре в волейбол Прямой нападающий удар. Тактические действия в игре волейбол	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
43.	Инструктаж по охране труда на уроках баскетбола. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол Упражнения на формирование телосложения.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034

44.	Передачи мяча от груди. Тактические действия в игре волейбол Упражнения на развитие координации.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
45.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
46.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Бег, прыжки через препятствия. Спортивные игры.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
47.	Ведение мяча на месте и в движении. Остановка прыжком. Упражнения утренней зарядки	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
48.	Ведение мяча на месте и в движении. Остановка прыжком. Передачи баскетбольного мяча.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
49.	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля и броски мяча. Водные процедуры после утренней зарядки.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
50.	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Игра в мини-баскетбол	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
51.	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Игра в мини-баскетбол Упражнения на формирование телосложения.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
52.	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Игра в мини-баскетбол	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
	Модуль «Легкая атлетика»				
53.	Инструктаж по охране труда на уроках легкой атлетики. Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на занятиях лёгкой атлетикой.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
54.	Бег на короткие дистанции (бег30м.).	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
55.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Бег 30м. Президентские состязания	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
56.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Бег 60м. Президентские состязания	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
57.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Знакомство с техникой безопасности на занятиях	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034

	прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей.				
58.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Челночный бег 3*10. Спортивные игры	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
59.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Челночный бег 4*9.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
60.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Упражнения ОФП.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
61.	Метание малого мяча в неподвижную мишень. Упражнения ОФП.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
62.	Метание малого мяча в неподвижную мишень. Круговая тренировка	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
63.	Метание малого мяча на дальность. Линейные эстафеты. Спортивные игры	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
64.	Метание малого мяча на дальность. Метание набивного мяча	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
65.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Метание набивного мяча	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
66.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Линейные эстафеты. Спортивные игры	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
67.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции 1000 м. Преодоление горизонтальных препятствий.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
68.	Преодоление вертикальны препятствий. Прыжки через скакалку.	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034