МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области

Азовский районный отдел образования

МБОУ Кагальницкая СОШ

Демидова Надежда Ивановна

Подписано цифровой подписью: Демидова Надежда Ивановна
Дата: 2026.09.24 09:29:50 +03'00'

РАССМОТРЕНА	СОГЛАСОВАНА	УТВЕРЖДЕНА
Руководитель ШМО	Заместитель директора по УВР	директор МБОУ Кагальницкой СОШ
_____	_____	_____
Новикова К.В.	Скорикова Е.Н.	Н.И. Демидова
Протокол № 1 от «28» 08 2026 г.	Протокол № 1 от «28» 08 2026 г.	Приказ № 277 от «28» 08 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 11504060)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 6,8 классов

с. Кагальник 2026 - 2027

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и

траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая

комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

(девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

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

Модуль «Спорт».

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом,

перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
6 КЛАСС

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

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content
2.7	Модуль "Спорт"	3			https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

8 КЛАСС

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

					content
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content
2.8	Модуль "Спорт"	3			https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 «В» , «Г» КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Возрождение Олимпийских игр	1			02.09.2026
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1			07.09.2026
3	Составление дневника физической культуры	1			09.09.2026
4	Физическая подготовка человека	1			14.09.2026
5	Основные показатели физической нагрузки	1			16.09.2026
6	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1			21.09.2026
7	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1			23.09.2026
8	Упражнения для коррекции телосложения	1			28.09.2026
9	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1			30.09.2026
10	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1			05.10.2026
11	Акробатические комбинации	1			07.10.2026

12	Акробатические комбинации	1			12.10.2026
13	Опорные прыжки через гимнастического козла	1			14.10.2026
14	Опорные прыжки через гимнастического козла	1			19.10.2026
15	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			21.10.2026
16	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1			09.11.2026
17	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			11.11.2026
18	Лазание по канату в три приема	1			16.11.2026
19	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			18.11.2026
20	Упражнения ритмической гимнастики	1			23.11.2026
21	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1			25.11.2026
22	Спринтерский бег	1			30.11.2026

23	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м.	1			02.12.2026
24	Гладкий равномерный бег	1			07.12.2026
25	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 1000 м и 1500 м	1			09.12.2026
26	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1			14.12.2026
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			16.12.2026
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1			21.12.2026
29	Метание малого мяча по движущейся мишени	1			23.12.2026
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1			28.12.2026
31	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: кросс на 2 км и 3 км	1			30.12.2026
32	Повторение техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			11.01.2027

33	Передвижение одновременным одношажным ходом	1			13.01.2027
34	Передвижение одновременным одношажным ходом	1			18.01.2027
35	Техника спусков с пологого склона в низкой стойке	1			20.01.2027
36	Техника подъема на склон способом «лесенка» и торможения «плугом»	1			25.01.2027
37	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1			27.01.2027
38	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1			01.02.2027
39	Передвижения по учебной дистанции изученными ходами	1			03.02.2027
40	Передвижения по учебной дистанции изученными ходами	1			08.02.2027
41	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км и 2 км	1			10.02.2027
42	Передвижение в стойке баскетболиста	1			15.02.2027
43	Прыжки вверх толчком одной ногой	1			17.02.2027
44	Остановка двумя шагами и прыжком	1			20.02.2027
45	Упражнения в ведении мяча	1			24.02.2027
46	Упражнения в ведении мяча	1			01.03.2027

47	Упражнения на передачу и броски мяча	1			03.03.2027
48	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			10.03.2027
49	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			15.03.2027
50	Приём мяча двумя руками снизу и передача в разные зоны площадки	1			17.03.2027
51	Приём мяча двумя руками сверху и передача в разные зоны площадки	1			22.03.2027
52	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1			24.03.2027
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1			05.04.2027
54	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1			07.04.2027
55	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1			12.04.2027
56	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1			14.04.2027
57	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1			19.04.2027
58	Удар по катящемуся мячу с разбега	1			21.04.2027
59	Удар по катящемуся мячу с разбега	1			26.04.2027

60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1			28.04.2027
61	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1			05.05.2027
62	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1			12.05.2027
63	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1			17.05.2027
64	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1			19.05.2027
65	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1			24.05.2027
66	Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ	1			26.05.2027
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

8 «А», «В» КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура в современном обществе	1			01.09.2026
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1			03.09.2026
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1			08.09.2026
4	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1			10.09.2026
5	Составление планов для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей	1			15.09.2026
6	Упражнения для профилактики утомления	1			17.09.2026
7	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1			22.09.2026
8	Акробатические комбинации	1			24.09.2026
9	Акробатические комбинации	1			29.09.2026
10	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			01.10.2026
11	Правила и техника выполнения	1			06.10.2026

	нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине				
12	Гимнастическая комбинация на перекладине	1			08.10.2026
13	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			13.10.2026
14	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1			15.10.2026
15	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1			20.10.2026
16	Бег на короткие и средние дистанции	1			22.10.2026
17	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1			05.11.2026
18	Бег на длинные дистанции	1			10.11.2026
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м или 2000 м	1			12.11.2026
20	Прыжки в длину с разбега	1			17.11.2026
21	Правила и техника выполнения	1			19.11.2026

	норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами				
22	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1			24.11.2026
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1			26.11.2026
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1			01.12.2026
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1			03.12.2026
26	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1			08.12.2026
27	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1			10.12.2026
28	Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			15.12.2026
29	Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			17.12.2026
30	Торможение боковым скольжением	1			22.12.2026
31	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1			24.12.2026
32	Техника преодоления препятствий перешагиванием, перелезанием	1			29.12.2026
33	Переход с одного лыжного хода на другой	1			12.01.2027

34	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1			14.01.2027
35	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км или 3 км	1			19.01.2027
36	Старт прыжком со стартовой тумбы	1			21.01.2027
37	Старт прыжком со стартовой тумбы с последующим проплывание дистанции способом кроль на груди	1			26.01.2027
38	Старт прыжком со стартовой тумбы с последующим проплывание дистанции способом кроль на спине	1			28.01.2027
39	Техника открытого поворота при плавании кролем на груди	1			02.02.2027
40	Техника открытого поворота при плавании кролем на спине	1			04.02.2027
41	Старт из воды толчком о стенку бассейна	1			09.02.2027
42	Проплывание учебных дистанций с выполнением старта и поворотов	1			11.02.2027
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: плавание 50 м	1			16.02.2027
44	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			18.02.2027
45	Передача мяча одной рукой от плеча и	1			25.02.2027

	снизу				
46	Передача мяча одной рукой снизу	1			02.03.2027
47	Передача мяча одной рукой снизу	1			04.03.2027
48	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			09.03.2027
49	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			11.03.2027
50	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			16.03.2027
51	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			18.03.2027
52	Прямой нападающий удар	1			23.03.2027
53	Прямой нападающий удар	1			25.03.2027
54	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			06.04.2027
55	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			08.04.2027
56	Тактические действия в защите	1			13.04.2027
57	Тактические действия в нападении	1			15.04.2027
58	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			20.04.2027
59	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			22.04.2027

60	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1			27.04.2027
61	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1			29.04.2027
62	Правила игры в мини-футбол	1			04.05.2027
63	Правила игры в мини-футбол	1			06.05.2027
64	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			11.05.2027
65	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			13.05.2027
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ	1			18.05.2027
67	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1			20.05.2027
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1			25.05.2027
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

8 «Г» КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура в современном обществе	1			02.09.2026
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1			04.09.2026
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1			09.09.2026
4	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1			11.09.2026
5	Составление планов для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей	1			16.09.2026
6	Упражнения для профилактики утомления	1			18.09.2026
7	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1			23.09.2026
8	Акробатические комбинации	1			25.09.2026
9	Акробатические комбинации	1			30.09.2026
10	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			02.10.2026
11	Правила и техника выполнения	1			07.10.2026

	нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине				
12	Гимнастическая комбинация на перекладине	1			09.10.2026
13	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			14.10.2026
14	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1			16.10.2026
15	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1			21.10.2026
16	Бег на короткие и средние дистанции	1			23.10.2026
17	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1			06.11.2026
18	Бег на длинные дистанции	1			11.11.2026
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м или 2000 м	1			13.11.2026
20	Прыжки в длину с разбега	1			18.11.2026
21	Правила и техника выполнения	1			20.11.2026

	норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами				
22	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1			25.11.2026
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1			27.11.2026
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1			02.12.2026
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1			04.12.2026
26	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1			09.12.2026
27	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1			11.12.2026
28	Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			16.12.2026
29	Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			18.12.2026
30	Торможение боковым скольжением	1			23.12.2026
31	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1			25.12.2026
32	Техника преодоления препятствий перешагиванием, перелезанием	1			30.12.2026
33	Переход с одного лыжного хода на другой	1			13.01.2027

34	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1			15.01.2027
35	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км или 3 км	1			20.01.2027
36	Старт прыжком со стартовой тумбы	1			22.01.2027
37	Старт прыжком со стартовой тумбы с последующим проплывание дистанции способом кроль на груди	1			27.01.2027
38	Старт прыжком со стартовой тумбы с последующим проплывание дистанции способом кроль на спине	1			29.01.2027
39	Техника открытого поворота при плавании кролем на груди	1			03.02.2027
40	Техника открытого поворота при плавании кролем на спине	1			05.02.2027
41	Старт из воды толчком о стенку бассейна	1			10.02.2027
42	Проплывание учебных дистанций с выполнением старта и поворотов	1			12.02.2027
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: плавание 50 м	1			17.02.2027
44	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			19.02.2027
45	Передача мяча одной рукой от плеча и	1			24.02.2027

	снизу				
46	Передача мяча одной рукой снизу	1			26.02.2027
47	Передача мяча одной рукой снизу	1			03.03.2027
48	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			05.03.2027
49	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			10.03.2027
50	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			12.03.2027
51	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			17.03.2027
52	Прямой нападающий удар	1			19.03.2027
53	Прямой нападающий удар	1			24.03.2027
54	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			26.03.2027
55	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			07.04.2027
56	Тактические действия в защите	1			09.04.2027
57	Тактические действия в нападении	1			14.04.2027
58	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			16.04.2027
59	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			21.04.2027

60	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1			23.04.2027
61	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1			28.04.2027
62	Правила игры в мини-футбол	1			30.04.2027
63	Правила игры в мини-футбол	1			05.05.2027
64	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			07.05.2027
65	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			12.05.2027
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ	1			14.05.2027
67	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1			19.05.2027
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1			21.05.2027
69	Итоговое повторение	1			26.05.2027
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		69	0	0	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

• Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

• Физическая культура, 5-7 классы/ Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово - учебник»

• Физическая культура, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

• Физическая культура, 7-9 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

• Физическая культура, 8-9 классы/ Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово - учебник»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content