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 10:17:57 +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 7, 9 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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с

опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и

«согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

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

гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

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

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с

увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной 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. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

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

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «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;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 КЛАСС

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

	"Легкая атлетика")				content
2.3	Подвижные игры	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	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4			https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content
Итого по разделу		1			
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	Подвижные игры	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	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	3			https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 «А» КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки развития олимпизма в России	1				02.09.2026
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1				07.09.2026
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1				09.09.2026
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1				14.09.2026
5	Тактическая подготовка	1				16.09.2026
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1				21.09.2026
7	Планирование занятий технической подготовкой	1				23.09.2026
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1				28.09.2026
9	Упражнения для коррекции телосложения	1				30.09.2026
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1				05.10.2026

11	Акробатические комбинации	1				07.10.2026
12	Акробатические пирамиды	1				12.10.2026
13	Стойка на голове с опорой на руки	1				14.10.2026
14	Комплекс упражнений степ-аэробики	1				19.10.2026
15	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине	1				21.10.2026
16	Комбинация на гимнастическом бревне	1				09.11.2026
17	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1				11.11.2026
18	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				16.11.2026
19	Лазанье по канату в два приёма	1				18.11.2026
20	Лазанье по канату в два приёма	1				23.11.2026
21	Бег на короткие и средние дистанции	1				25.11.2026
22	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м	1				30.11.2026

	и 60 м					
23	Техника преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом	1				02.12.2026
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м	1				07.12.2026
25	Эстафетный бег	1				09.12.2026
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1				14.12.2026
27	Прыжки с разбега в высоту	1				16.12.2026
28	Прыжки с разбега в длину	1				21.12.2026
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	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 норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1				30.12.2026
32	Подвижные игры	1				11.01.2027
33	Подвижные игры	1				13.01.2027
34	Подвижные игры	1				18.01.2027

35	Подвижные игры	1				20.01.2027
36	Подвижные игры	1				25.01.2027
37	Подвижные игры	1				27.01.2027
38	Подвижные игры	1				01.02.2027
39	Подвижные игры	1				03.02.2027
40	Подвижные игры	1				08.02.2027
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км	1				10.02.2027
42	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1				15.02.2027
43	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1				17.02.2027
44	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1				20.02.2027
45	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1				24.02.2027
46	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1				01.03.2027
47	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1				03.03.2027
48	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				10.03.2027

49	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				15.03.2027
50	Верхняя прямая подача мяча	1				17.03.2027
51	Верхняя прямая подача мяча	1				22.03.2027
52	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1				24.03.2027
53	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1				05.04.2027
54	Перевод мяча за голову	1				07.04.2027
55	Перевод мяча за голову	1				12.04.2027
56	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				14.04.2027
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				19.04.2027
58	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1				21.04.2027
59	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1				26.04.2027
60	Тактические действия при выполнении углового удара	1				28.04.2027
61	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1				05.05.2027

62	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1				12.05.2027
63	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				17.05.2027
64	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				19.05.2027
65	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				24.05.2027
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ.	1				26.05.2027
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

7 «Б» КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки развития олимпизма в России	1				01.09.2026
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1				03.09.2026
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1				08.09.2026
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1				10.09.2026
5	Тактическая подготовка	1				15.09.2026
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1				17.09.2026
7	Планирование занятий технической подготовкой	1				22.09.2026
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1				24.09.2026
9	Упражнения для коррекции телосложения	1				29.09.2026
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1				01.10.2026

11	Акробатические комбинации	1				06.10.2026
12	Акробатические пирамиды	1				08.10.2026
13	Стойка на голове с опорой на руки	1				13.10.2026
14	Комплекс упражнений степ-аэробики	1				15.10.2026
15	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине	1				20.10.2026
16	Комбинация на гимнастическом бревне	1				22.10.2026
17	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1				05.11.2026
18	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				10.11.2026
19	Лазанье по канату в два приёма	1				12.11.2026
20	Лазанье по канату в два приёма	1				17.11.2026
21	Бег на короткие и средние дистанции	1				19.11.2026
22	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м	1				24.11.2026

	и 60 м					
23	Техника преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом	1				26.11.2026
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м	1				01.12.2026
25	Эстафетный бег	1				03.12.2026
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1				08.12.2026
27	Прыжки с разбега в высоту	1				10.12.2026
28	Прыжки с разбега в длину	1				15.12.2026
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				17.12.2026
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1				22.12.2026
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1				24.12.2026
32	Подвижные игры	1				29.12.2026
33	Подвижные игры	1				12.01.2027
34	Подвижные игры	1				14.01.2027

35	Подвижные игры	1				19.01.2027
36	Подвижные игры	1				21.01.2027
37	Подвижные игры	1				26.01.2027
38	Подвижные игры	1				28.01.2027
39	Подвижные игры	1				02.02.2027
40	Подвижные игры	1				04.02.2027
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км	1				09.02.2027
42	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1				11.02.2027
43	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1				16.02.2027
44	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1				18.02.2027
45	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1				25.02.2027
46	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1				02.03.2027
47	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1				04.03.2027
48	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				09.03.2027

49	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				11.03.2027
50	Верхняя прямая подача мяча	1				16.03.2027
51	Верхняя прямая подача мяча	1				18.03.2027
52	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1				23.03.2027
53	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1				25.03.2027
54	Перевод мяча за голову	1				06.04.2027
55	Перевод мяча за голову	1				08.04.2027
56	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				13.04.2027
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				15.04.2027
58	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1				20.04.2027
59	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1				22.04.2027
60	Тактические действия при выполнении углового удара	1				27.04.2027
61	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1				29.04.2027

62	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1				04.05.2027
63	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				06.05.2027
64	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				11.05.2027
65	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				13.05.2027
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ.	1				18.05.2027
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1				20.05.2027
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1				25.05.2027
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

7 «В», «Г» КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки развития олимпизма в России	1				01.09.2026
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1				04.09.2026
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1				08.09.2026
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1				11.09.2026
5	Тактическая подготовка	1				15.09.2026
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1				18.09.2026
7	Планирование занятий технической подготовкой	1				22.09.2026
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1				25.09.2026
9	Упражнения для коррекции телосложения	1				29.09.2026
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1				02.10.2026

11	Акробатические комбинации	1				06.10.2026
12	Акробатические пирамиды	1				09.10.2026
13	Стойка на голове с опорой на руки	1				13.10.2026
14	Комплекс упражнений степ-аэробики	1				16.10.2026
15	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине	1				20.10.2026
16	Комбинация на гимнастическом бревне	1				23.10.2026
17	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1				06.11.2026
18	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				10.11.2026
19	Лазанье по канату в два приёма	1				13.11.2026
20	Лазанье по канату в два приёма	1				17.11.2026
21	Бег на короткие и средние дистанции	1				20.11.2026
22	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м	1				24.11.2026

	и 60 м					
23	Техника преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом	1				27.11.2026
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м	1				01.12.2026
25	Эстафетный бег	1				04.12.2026
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1				08.12.2026
27	Прыжки с разбега в высоту	1				11.12.2026
28	Прыжки с разбега в длину	1				15.12.2026
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				18.12.2026
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1				22.12.2026
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1				25.12.2026
32	Подвижные игры	1				29.12.2026
33	Подвижные игры	1				12.01.2027
34	Подвижные игры	1				15.01.2027

35	Подвижные игры	1				19.01.2027
36	Подвижные игры	1				22.01.2027
37	Подвижные игры	1				26.01.2027
38	Подвижные игры	1				29.01.2027
39	Подвижные игры	1				02.02.2027
40	Подвижные игры	1				05.02.2027
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км	1				09.02.2027
42	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1				12.02.2027
43	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1				16.02.2027
44	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1				19.02.2027
45	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1				26.02.2027
46	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1				02.03.2027
47	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1				05.03.2027
48	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				09.03.2027

49	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				12.03.2027
50	Верхняя прямая подача мяча	1				16.03.2027
51	Верхняя прямая подача мяча	1				19.03.2027
52	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1				23.03.2027
53	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1				26.03.2027
54	Перевод мяча за голову	1				06.04.2027
55	Перевод мяча за голову	1				09.04.2027
56	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				13.04.2027
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				16.04.2027
58	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1				20.04.2027
59	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1				23.04.2027
60	Тактические действия при выполнении углового удара	1				27.04.2027
61	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1				30.04.2027

62	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1				04.05.2027
63	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				07.05.2027
64	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				11.05.2027
65	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				14.05.2027
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ.	1				18.05.2027
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1				21.05.2027
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1				25.05.2027
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

9 «В», «Г» КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Туристские походы как форма активного отдыха	1				01.09.2026
2	Профессионально-прикладная физическая культура	1				03.09.2026
3	Восстановительный массаж	1				08.09.2026
4	Банные процедуры	1				10.09.2026
5	Измерение функциональных резервов организма	1				15.09.2026
6	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1				17.09.2026
7	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1				22.09.2026
8	Длинный кувырок с разбега	1				24.09.2026
9	Кувырок назад в упор	1				29.09.2026
10	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1				01.10.2026
11	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой	1				06.10.2026

	перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье					
12	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1				08.10.2026
13	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине	1				13.10.2026
14	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				15.10.2026
15	Упражнения черлидинга	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, 60 м или 100 м	1				05.11.2026
18	Бег на длинные дистанции	1				10.11.2026
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 2000 м или 3000 м	1				12.11.2026
20	Прыжки в длину способом «прогнувшись»	1				17.11.2026
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				19.11.2026

22	Прыжки в высоту	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 гранаты весом 500 г – девушки; 700 г - юноши	1				01.12.2026
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км или 5км	1				03.12.2026
26	Подвижные игры	1				08.12.2026
27	Подвижные игры	1				10.12.2026
28	Подвижные игры	1				15.12.2026
29	Подвижные игры	1				17.12.2026
30	Подвижные игры	1				22.12.2026
31	Подвижные игры	1				24.12.2026
32	Подвижные игры	1				29.12.2026
33	Подвижные игры	1				12.01.2027
34	Подвижные игры	1				14.01.2027
35	Правила и техника выполнения	1				19.01.2027

	норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 3 км или 5 км					
36	Плавание кролем на груди	1				21.01.2027
37	Плавание кролем на спине	1				26.01.2027
38	Плавание брассом	1				28.01.2027
39	Плавание брассом	1				02.02.2027
40	Повороты при плавании брассом	1				04.02.2027
41	Повороты при плавании брассом	1				09.02.2027
42	Старт прыжком с последующим проплыванием учебной дистанции брасом	1				11.02.2027
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: плавание 50 м	1				16.02.2027
44	Ведение мяча	1				18.02.2027
45	Ведение мяча	1				25.02.2027
46	Передача мяча	1				02.03.2027
47	Приемы и броски мяча на месте	1				04.03.2027
48	Приемы и броски мяча на месте	1				09.03.2027
49	Приемы и броски мяча в прыжке	1				11.03.2027

50	Приемы и броски мяча после ведения	1				16.03.2027
51	Приемы и броски мяча после ведения	1				18.03.2027
52	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1				23.03.2027
53	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1				25.03.2027
54	Приёмы и передачи мяча на месте	1				06.04.2027
55	Приёмы и передачи в движении	1				08.04.2027
56	Нападающий удар	1				13.04.2027
57	Нападающий удар	1				15.04.2027
58	Блокирование	1				20.04.2027
59	Блокирование	1				22.04.2027
60	Ведение мяча	1				27.04.2027
61	Приемы мяча	1				29.04.2027
62	Передачи мяча	1				04.05.2027
63	Остановки и удары по мячу с места	1				06.05.2027
64	Остановки и удары по мячу в движении	1				11.05.2027
65	Остановки и удары по мячу в движении	1				13.05.2027

66	Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ	1				18.05.2027
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1				20.05.2027
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1				25.05.2027
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	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