МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Пермского края

Управление образования администрации г.Березники

МАОУ «СОШ с УИОП №3»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «СОШ с УИОП №3»
_____ О.М. Горохова
Приказ №234 от 28.08.2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3368723)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5-9 классов

2026 г.

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» (предметная область «Физическая культура») (далее соответственно – программа по физической культуре, физическая культура) включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы по физической культуре, тематическое планирование.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы ФГОС ООО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

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 надежности 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 ее 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 (силовая подготовка), легкая атлетика, спортивные игры. Инвариантные модули в своем предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культур на уровне основного общего образования в соответствии с вариантами федерального учебного плана, предполагающими 2 часа в неделю, составляет 340 часов. В программе по физической культуре учитываются личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в ФГОС ООО.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

• понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

• понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

• понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

• уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

• ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

• добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

• рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

• поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

• восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

• понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.
В области физической культуры:
• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
• владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.
Предметные результаты, также, как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.
В области познавательной культуры:
• знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
• знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
В области нравственной культуры:
• способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
• умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
• способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
В области трудовой культуры:
• способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
• способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
В области эстетической культуры:
• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

• способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.
В области коммуникативной культуры:
• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
• способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.
В области физической культуры:
• способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
• способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
• способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.
В области познавательной культуры:
• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
• владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
В области нравственной культуры:
• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
В области трудовой культуры:
• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
В области эстетической культуры:
• красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.
В области коммуникативной культуры:
• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
• владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
В области физической культуры:
• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения ее нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

В 5 классе государственной программой по физическому воспитанию предусмотрено освоение учащимися учебного материала по легкой атлетике, спортивным играм (баскетболу, волейболу). Большое место отводится подвижным командным играм, игровым заданиям и упражнениям. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.

Модуль «Легкая атлетика».

В содержание учебного материала по легкой атлетике входят: специальные беговые упражнения, бег с ускорением, высокий старт, низкий старт и стартовый разгон от 10 до 15 м, бег с максимальной скоростью до 40 м, бег на результат (30 и 60 м), варианты челночного бега (3х10 м, 4х9 м и т.д.); прыжковые упражнения, прыжки с места, прыжки в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега; метание малых мячей на точность (в горизонтальную и вертикальные цели с расстояния 8-10 м), метание малого мяча способом «из-за спины через плечо» на дальность с 3 шагов разбега; длительный бег в равномерном темпе до 12 мин.; подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метанием и др.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Учебный материал по баскетболу предусматривается овладение учащимися следующими баскетбольными умениями и навыками: стойка игрока, передвижение в стойке, остановка в два шага и прыжком; ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; ведение мяча правой и левой рукой; бросок мяча в корзину одной рукой с места; игра по упрощённым правилам; развитие необходимых физических качеств, сочетание приемов игры. Каждое сочетание может включать в себя от двух до нескольких приёмов.

Волейбол. Учебный материал по волейболу предусматривает овладение следующими базовыми элементами техники игры: стойка игрока, перемещения в стойке, прием и передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд, нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки, а также игра по упрощённым правилам.

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.

Успеваемость учащихся по предмету «Физическая культура» определяется качеством знаний по разделу «Теоретические сведения», степенью овладения техникой конкретных двигательных действий и выполнением учебных нормативов.

По окончании 5 класса учащийся должен демонстрировать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки:		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Скоростные	Бег 60 м, с.	10.2	10.6	11.3	10.3	10.8	11.5
Силовые	Прыжок в длину с места, см	170	155	135	160	150	130
	Отжимание в упоре лежа, количество раз	17	12	7	12	8	3

	Подтягивание, количество раз	7	5	3	–	–	–
	Поднимание ног из положения виса, количество раз	8	6	4	11	9	7
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз/мин.	35	30	20	30	20	15
К выносливости	Бег 1000 м, мин	5.00	6.10	7.00	5.30	6.20	7.30
К координации	Челночный бег 3х10 м, сек.	8.5	9.3	10.0	8.9	9.5	10.1
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	+9	+5	+3	+12	+9	+6

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 ее 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 водоемах. 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 «Легкая 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, запрыгивание и спрыгивание. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

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 приемов.

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

Модуль «Спорт».

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

По окончании 6 класса учащийся должен демонстрировать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки:		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Скоростные	Бег 60 м, с.	9.7	10.4	11.0	10.1	10.6	11.3
Силовые	Прыжок в длину с места, см	175	165	145	165	155	140
	Отжимание в упоре лежа, количество раз	20	15	10	15	10	5
	Подтягивание, количество раз	8	6	4	–	–	–
	Поднимание ног из положения виса, количество раз	10	8	6	13	11	9
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз/мин.	40	35	20	35	30	20
К выносливости	Бег 1000 м, мин	4.20	4.40	5.10	4.40	5.10	5.30
К координации	Челночный бег 3х10 м, сек.	8.3	8.9	9.6	8.9	9.5	10.0
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	+10	+6	+3	+14	+11	+8

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 ее 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.

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 «Легкая 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 «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 приемов без мяча и с мячом: ведение, приемы 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 приемов.

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.

По окончании 7 класса учащийся должен демонстрировать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки:		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Скоростные	Бег 60 м, с.	9.4	10.0	10.8	9.8	10.4	11.2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	170	150	170	160	145
	Отжимание в упоре лежа, количество раз	23	18	12	18	12	8
	Подтягивание, количество раз	9	7	5	–	–	–
	Поднимание ног из положения виса, количество раз	12	10	8	15	13	12
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз/мин.	45	40	30	38	33	25
Выносливость	Бег 1000 м, мин	4.10	4.30	5.00	4.30	4.50	5.20
Координация	Челночный бег 3х10 м, сек.	8.2	8.8	9.3	8.7	9.3	10.0
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	+11	+7	+4	+16	+13	+9

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, ее 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.

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 «Легкая 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 легкой атлетики.

Модуль «Спортивные игры».

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

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 приемов.

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.

По окончании 8 класса учащийся должен демонстрировать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки:		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Скоростные	Бег 60 м, с.	9.0	9.7	10.5	9.7	10.2	10.8
Силовые	Прыжок в длину с места, см	190	180	165	175	165	150
	Отжимание в упоре лежа, количество раз	25	20	15	19	13	9
	Подтягивание, количество раз	10	8	5			
	Поднимание ног из положения виса, количество раз	14	11	9	17	14	11
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз/мин.	48	43	38	38	33	25
К выносливости	Бег 1000 м, мин	3.50	4.20	4.50	4.20	4.50	5.15
К координации	Челночный бег 3х10 м, сек.	8.0	8.5	9.0	8.6	9.2	9.9
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	+12	+8	+5	+18	+15	+10

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 приемы 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 «Легкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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.

По окончании 9 класса учащийся должен демонстрировать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки:		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с	8.5	9.2	10.0	9.4	10.0	10.5
Силовые	Прыжок в длину с места, см	210	200	180	180	170	155
	Отжимание в упоре лежа, количество раз	32	27	22	20	15	10
	Подтягивание, количество раз	11	9	6			
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз/мин.	50	45	40	40	35	30
Выносливость	Бег 1000 м, мин	3.40	4.10	4.40	4.10	4.40	5.10

Координация	Челночный бег 4х9 м, сек.	9.4	9.9	10.4	9.8	10.2	11.0	
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	+13	+11	+6	+20	+15	+13	

ВАРИАТИВНЫЙ МОДУЛЬ «БАЗОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка»

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощенных весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей и другого инвентаря). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (запрыгивание 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. 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.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Легкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно- интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный

повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

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

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

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 вперед). 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 вперед, 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). Запрыгивание 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 полета 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 объемом времени игры;
4) развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после

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

Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов) при двухразовых занятиях в неделю, 5 - 9классы.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Четверть			
		I	II	III	IV
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока			
2	Спортивная игра волейбол			22	4
3	Спортивная игра баскетбол	8	9		
4	Силовая подготовка		6		
5	Легкая атлетика	9			10
	Итого (68 часов)	17	15	22	14

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 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	В процессе урока			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	Внеурочная деятельность			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.2	Лёгкая атлетика (модуль «Лёгкая атлетика»)	19		11	
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль «Спортивные игры»)	17		4	
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль «Спортивные игры»)	26		5	
2.5	Модуль «Спорт» Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль «Спорт»)	6		5	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	25	

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	В процессе урока			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	Внеурочная деятельность			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.2	Лёгкая атлетика (модуль «Лёгкая атлетика»)	19		11	
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль «Спортивные игры»)	17		4	
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль «Спортивные игры»)	26		5	
2.5	Модуль «Спорт» Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль «Спорт»)	6		5	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	25	

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	В процессе урока			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	Внеурочная деятельность			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.2	Лёгкая атлетика (модуль «Лёгкая атлетика»)	19		11	
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль «Спортивные игры»)	17		4	
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль «Спортивные игры»)	26		5	
2.5	Модуль «Спорт» Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль «Спорт»)	6		5	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	25	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
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	В процессе урока			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	Внеурочная деятельность			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.2	Лёгкая атлетика (модуль «Лёгкая атлетика»)	19		11	
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль «Спортивные игры»)	17		4	
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль «Спортивные игры»)	26		5	
2.5	Модуль «Спорт» Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль «Спорт»)	6		5	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	25	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
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	В процессе урока			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	Внеурочная деятельность			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.2	Лёгкая атлетика (модуль «Лёгкая атлетика»)	19		11	
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль «Спортивные игры»)	17		4	
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль «Спортивные игры»)	26		5	
2.5	Модуль «Спорт» Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль «Спорт»)	6		5	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	25	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

Название плана	Календарно-тематическое планирование		Практические работы	Электронные ресурсы
Параллель	5			
Предмет	Физическая культура			
Номер урока	Лёгкая атлетика			
	Бег			
1		Правила Т/б на уроках. Техника спринтерского бега, низкий старт, высокий старт.	0	
2		Техника высокого старта. Финиширование. Бег 30 м (зачёт).	1	
3		Специальные беговые упражнения. Бег 60м (зачёт).	1	
4		Бег на средние дистанции, 1 000 м - юноши, 500 м - девушки (зачёт).	1	
5		Длительный бег 2000 м без учёта времени (зачёт).	1	
6		Передача эстафетной палочки (техника)	0	
7		Челночный бег 4 по 9м (тест). Прыжки в длину с места.	1	
	Прыжки			
8		Прыжки в длину с места (тест).	1	
9		Тройной прыжок (техника). Прыжки на скакалке на месте, в движении.	0	
	Спортивные игры (баскетбол)			
	Ведение			
10		Т/безопасности на уроках в зале с мячами. Техника передвижений, ведение на месте,	0	
11		Ведение в движении, на месте.	0	
12		Ведение в движении., на месте - техника (зачёт). Передачи мяча на месте.	1	
	Передачи, броски.			
13		Передачи мяча на месте, в движении.	0	
14		Передачи мяча на месте, в движении.	0	
15		Бросок с места. Передачи мяча на месте (тест).	1	
16		Передачи мяча в движении. Бросок с места (техника)	0	
17		Бросок на два шага. передачи в движении.	0	
	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")			
	Развитие силовых качеств.			
18		Развитие силовых качеств (круговая тренировка).	0	
19		Пресс (тест). Работа с набивными мячами.	1	
20		Работа с набивными мячами. Прыжки через скакалку (тест).	1	
21		Отжимания (тест). Работа с набивными мячами.	1	
22		Подтягивания (тест). Работа с набивными мячами.	1	
23		Наклон (зачёт).	1	
	Спортивные игры (баскетбол)			
	Ведение, передачи, броски.			
24		Дриблинг, обыгрывание один на один.	0	
25		Передачи на месте в пол, в движении, длинная передача.	0	
26		Передачи в движении (зачёт).	1	
27		Бросок на два шага. Штрафной бросок.	0	
28		Передачи в движении. Бросок на два шага после ведения Штрафной бросок.	0	
29		Передачи в тройках в движении.Броски со средней дистанции.	0	
30		Бросок на два шага после ведения (техника).Штрафной бросок.	0	

31		Передачи в движении (зачёт).Броски со средней дистанции.	1
32		Броски со средней дистанции.Штрафной бросок.	0
	Спортивные игры (волейбол)		
	Перемещения, передачи, приёмы.Подача.		
33		Стойка игрока, перемещения в стойке волейболиста. Верхняя передача (техника).	0
34		Верхняя передача мяча (техника), верхний приём.	0
35		Передача верхняя, верхний приём.	0
36		Передача и приём мяча сверху (зачёт).	1
37		Нижняя передача (техника). Нижний приём.	0
38		Совершенствование верхней, нижней передачи. Игра с элементами волейбола	0
39		Передачи в парах (верхний, нижний приём).	0
40		Нижняя передача, приём на месте	0
41		Совершенствование передач в парах. Игра.	0
42		Нижняя передача (техника). Нижний приём над собой (зачёт)..	1
43		Передачи мяча в парах (зачёт). Нижний, верхний приём	1
44		Совершенствование нижней передачи. Игра	0
45		Нижний, верхний приём мяча (передачи в парах).	0
46		Нижняя прямая подача (техника). Приём после подачи	0
47		Совершенвствование игры в парах. Игра	0
48		Нижняя прямая подача. Нижний верхний приём после подачи.	0
49		Нижняя подача (техника) - зачёт	1
50		Передачи в парах в движении	0
51		Передачи в парах на месте, в движении. Подача.	0
52		Совершенствование передач. Игра с элементами волейбола.	0
53		Передачи в парах через сетку	0
54		Передачи в парах через сетку. Подача.	0
55		Техника приёма и передачи мяча (верхней) (повторение).	0
56		Передачи в парах через сетку. Подача.	0
57		Верхняя передача в парах через сетку (зачёт).	1
58		Подача (зачёт). Игра с элементами волейбола.	0
	Лёгкая атлетика		
	Бег, метание, прыжки.		
59		Бег на короткие дистанции. Метание мяча на дальность.	0
60		Метание на дальность. Бег 30м (тест).	1
61		Прыжки в длину с разбега. Бег на средние дистанции 300м (зачёт).	1
62		Метание на дальность с разбега. Прыжки в длину с разбега.	0
63		Метание на дальность с разбега. Бег 60м (зачёт).	1
64		Прыжки в длину с разбега.	0
65		Длительный бег на доинные дистанции. Метание на дальность (зачёт).	1
66		Длительный бег 15 минут (зачёт).	1
67		Передача эстафетной палочки.	0
68		Передача эстафетной палочки.	0

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
6 КЛАСС

Название плана	Календарно-тематическое планирование		Практические работы	Электронные ресурсы
Параллель	6			
Предмет	Физическая культура			
Номер урока	Лёгкая атлетика			
	Бег			
1		Правила Т/б на уроках. Техника спринтерского бега, низкий старт, высокий старт.	0	
2		Техника высокого старта. Финиширование. Бег 30 м (зачёт).	1	
3		Специальные беговые упражнения. Бег 60м (зачёт).	1	
4		Бег на средние дистанции, 1 000 м - юноши, 500 м - девушки (зачёт).	1	
5		Длительный бег 2000 м без учёта времени (зачёт).	1	
6		Передача эстафетной палочки (техника)	0	
7		Челночный бег 4 по 9м (тест). Прыжки в длину с места.	1	
	Прыжки			
8		Прыжки в длину с места (тест).	1	
9		Тройной прыжок (техника). Прыжки на скакалке на месте, в движении.	0	
	Спортивные игры (баскетбол)			
	Ведение			
10		Т/безопасности на уроках в зале с мячами. Техника передвижений, ведение на ме	0	
11		Ведение в движении, на месте. "Восьмёрка".	0	
12		Ведение в движении., "Восьмёрка" (зачёт). Передачи мяча на месте.	1	
	Передачи, броски.			
13		Передачи мяча на месте, в движении.	0	
14		Передачи мяча на месте, в движении в парах Бросок с места..	0	
15		Бросок на два шага. Передачи мяча на месте (тест).	1	
16		Передачи мяча в движении. Бросок на два шага. (техника)	0	
17		Бросок на два шага (зачёт). передачи в движении.	1	
	Силовая подготовка			
	Развитие силовых качеств.			
18		Развитие силовых качеств (круговая тренировка).	0	
19		Пресс (тест). Работа с набивными мячами.	1	
20		Работа с набивными мячами. Прыжки через скакалку (тест).	1	
21		Отжимания (тест). Работа с набивными мячами.	1	
22		Подтягивания (тест). Работа с набивными мячами.	1	
23		Наклон (зачёт).	1	

	Спортивные игры (баскетбол)			
	Ведение, передачи, броски.			
24		Дриблинг, обыгрывание один на один.	0	
25		Передачи в парах в движении, длинная передача.	0	
26		Передачи в движении (зачёт).	1	
27		Бросок на два шага. Штрафной бросок.	0	
28		Передачи в движении. Бросок на два шага после ведения Штрафной бросок.	0	
29		Передачи в тройках (зачёт).Броски со средней дистанции.	1	
30		Бросок на два шага после ведения (техника).Штрафной бросок.	0	
31		Передачи в тройках в движении (зачёт).Броски со средней дистанции.	1	
32		Броски со средней дистанции.Штрафной бросок.	0	
	Спортивные игры (волейбол)			
	Перемещения, передачи, приёмы.Подача.			
33		Стойка игрока, перемещения в стойке волейболиста. Верхняя передача (техника)	0	
34		Верхняя передача мяча (техника), верхний приём.	0	
35		Передача верхняя, верхний приём.	0	
36		Передача и приём мяча сверху (зачёт).	1	
37		Нижняя передача (техника). Нижний приём.	0	
38		Совершенствование верхней, нижней передачи. Игра с элементами волейбола	0	
39		Передачи в парах (верхний, нижний приём).	0	
40		Нижняя передача, приём на месте (зачёт).	1	
41		Совершенствование передач в парах. Игра.	0	
42		Нижняя передача (техника).Верхний приём над собой в движении (зачёт)..	1	
43		Передачи мяча в парах (зачёт). Нижний, верхний приём	1	
44		Совершенствование нижней передачи. Игра	0	
45		Нижний, верхний приём мяча (передачи в парах).	0	
46		Нижняя, верхняя подача. Приём после подачи.	0	
47		Совершенвствование игры в парах. Игра	0	
48		Нижняя, верхняя подача. Нижний, верхний приём после подачи.	0	
49		Нижняя, верхняя подача - зачёт	1	

50		Передачи в парах в движении.	0	
51		Передачи в парах на месте, в движении. Подача.	0	
52		Совершенствование передач. Игра с элементами волейбола.	0	
53		Передачи в парах через сетку.	0	
54		Передачи в парах через сетку. Подача.	0	
55		Передачи в тройках.	0	
56		Передачи в парах через сетку в движении. Подача.	0	
57		Верхняя передача в парах через сетку (зачёт).	1	
58		Игра с элементами волейбола.		

	Лёгкая атлетика			
	Бег, метание, прыжки.			
59		Бег на короткие дистанции. Метание мяча на дальность.	0	
60		Метание на дальность. Бег 30м (тест).	1	
61		Прыжки в длину с разбега. Бег на средние дистанции 300м (зачёт).	1	
62		Метание на дальность с разбега. Прыжки в длину с разбега.	0	
63		Метание на дальность с разбега. Бег 60м (зачёт).	1	
64		Прыжки в длину с разбега.	0	
65		Длительный бег на доинные дистанции. Метание на дальность (зачёт).	1	
66		Длительный бег 15 минут (зачёт).	1	
67		Передача эстафетной палочки.	0	
68		Передача эстафетной палочки.	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
7 КЛАСС

Название плана	Календарно-тематическое планирование		Практические работы	Электронные ресурсы
Параллель	7 б, в ,г			
Предмет	Физическая культура			
Номер урока	Лёгкая атлетика			
	Бег			
1		Правила Т/б на уроках. Техника спринтерского бега, низкий старт, высокий старт.	0	
2		Техника высокого старта. Финиширование. Бег 30 м (зачёт).	1	
3		Специальные беговые упражнения. Бег 60м (зачёт).	1	
4		Бег на средние дистанции, 1 000 м - юноши, 500 м - девушки (зачёт).	1	
5		Длительный бег 2000 м без учёта времени (зачёт).	1	
6		Передача эстафетной палочки (техника)	0	
7		Челночный бег 4 по 9м (тест). Прыжки в длину с места.	1	

	Прыжки		
8		Прыжки в длину с места (тест).	1
9		Тройной прыжок (техника). Прыжки на скакалке на месте, в движении. Челночный бег 3 по 10м (зачёт).	1
	Спортивные игры (баскетбол)		
	Ведение		
10		Т/безопасности на уроках в зале с мячами. Техника передвижений, ведение на месте, в движении	0
11		Ведение в движении, на месте. "Восьмёрка".	0
12		Ведение в движении., "Восьмёрка" (зачёт). Передачи мяча на месте.	1
	Передачи, броски.		
13		Передачи мяча на месте, в движении.	0
14		Передачи мяча на месте, в движении в парах Бросок с места..	0
15		Бросок на два шага. Передачи мяча на месте (тест).	1
16		Передачи в парах в движении. Бросок на два шага.	0
17		Бросок на два шага (зачёт). передачи в движении.	1
	Силовая подготовка		
	Развитие силовых качеств.		
18		Развитие силовых качеств (круговая тренировка).	0
19		Пресс (тест). Работа с набивными мячами.	1
20		Работа с набивными мячами. Прыжки через скакалку (тест).	1
21		Отжимания (тест). Работа с набивными мячами.	1
22		Подтягивания (тест). Работа с набивными мячами.	1
23		Наклон (зачёт).	1
	Спортивные игры (баскетбол)		
	Ведение, передачи, броски.		
24		Дриблинг, обыгрывание один на один.	0
25		Передачи в парах в движении, длинная передача.	0
26		Передачи в движении (зачёт).	1
27		Бросок на два шага. Штрафной бросок.	0
28		Передачи в движении. Бросок на два шага после ведения Штрафной бросок.	0
29		Передачи в тройках (зачёт).Броски со средней дистанции.	1
30		Бросок на два шага после ведения (техника).Штрафной бросок.	0
31		Передачи в тройках в движении (зачёт).Броски со средней дистанции.	1
32		Броски со средней дистанции.Штрафной бросок.	0

	Спортивные игры (волейбол)		
	Перемещения, передачи, приёмы.Подача.		
33		Стойка игрока, перемещения в стойке волейболиста. Верхняя передача (техника).	0
34		Верхняя передача мяча (техника), верхний приём.	0
35		Передача и приём мяча сверху (зачёт).	1
36		Передачи в тройках.	0
37		Нижняя передача (техника). Нижний приём (зачёт). Передачи в тройках.	1
38		Совершенствование верхней, нижней передачи. Игра с элементами волейбола	0
39		Передачи в парах (верхний, нижний приём).	1
40		Передачи в тройках,	0
41		Совершенствование передач в парах. Игра.	0
42		Передачи в парах (зачёт)..	1
43		Передачи в тройках,	0
44		Совершенствование нижней передачи. Игра	0
45		Передачи в тройках (зачёт).	1
46		Нижняя, верхняя подача. Приём после подачи.	0
47		Совершенвствование игры в тройках. Игра	0
48		Нападающий удар. Подача.	0
49		Нижняя, верхняя подача - зачёт	1
50		Передачи в парах в движении.	0
51		Передачи в парах на месте, в движении через сетку. Подача.	0
52		Совершенствование передач. Игра с элементами волейбола.	0
53		Передачи в парах через сетку в движении.	0
54		Передачи в парах через сетку в движении. Подача.	0
55		Передачи в тройках.	0
56		Передачи в парах через сетку в движении. Подача.	0
57		Верхняя передача в парах через сетку (зачёт).	1
58		Игра с элементами волейбола.	0
	Лёгкая атлетика		
	Бег, метание, прыжки.		
59		Бег на короткие дистанции. Метание мяча на дальность.	0
60		Метание на дальность. Бег 30м (тест).	1
61		Прыжки в длину с разбега. Бег на средние дистанции 300м (зачёт).	1
62		Метание на дальность с разбега. Прыжки в длину с разбега.	0
63		Метание на дальность с разбега. Бег 60м (зачёт).	1
64		Прыжки в длину с разбега.	0
65		Длительный бег на доинные дистанции. Метание на дальность (зачёт).	1
66		Длительный бег 15 минут (зачёт).	1
67		Передача эстафетной палочки.	0
68		Передача эстафетной палочки.	0

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
8 КЛАСС

Название плана	Календарно-тематическое планирование		Практические работы	Электронные ресурсы
Параллель	8			
Предмет	Физическая культура			
Номер урока	Лёгкая атлетика			
	Бег			
1		Правила Т/б на уроках. Техника спринтерского бега, низкий старт, высокий старт.	0	
2		Техника высокого старта. Финиширование. Бег 30 м (зачёт).	1	
3		Специальные беговые упражнения. Бег 60м (зачёт).	1	
4		Бег на средние дистанции, 1 000 м - юноши, 500 м - девушки (зачёт).	1	
5		Длительный бег 2000 м без учёта времени (зачёт).	1	
6		Челночный бег 4 по 9м (тест). Прыжки в длину с места.	1	
7		Прыжки в длину с места (тест).	1	
8		Тройной прыжок (техника). Прыжки на скакалке на месте, в движении.	1	
9		Челночный бег 3 по 10м (зачёт).	1	
10		Круговая тренировка. Прыжки на скакалке	0	
	Спортивные игры (баскетбол)			
11		Т/безопасности на уроках в зале с мячами. Техника передвижений, ведение на месте, в движении.	0	
12	Ведение	Ведение в движении., "Восьмёрка" (зачёт). Передачи мяча на месте.	1	
13		Ведение между стойками, бросок на два шага.	0	
	Передачи, броски.			
14		Передачи мяча на месте, в движении в тройках.	0	
15		Передачи в тройках (зачёт). Бросок на два шага. Штрафной бросок.	1	
16		Бросок на два шага (зачёт).Штрафной бросок. .Совершенствование игры на одно кольцо по правила	1	
	Силовая подготовка			
17		Развитие силовых качеств (круговая тренировка).	0	
18		Пресс (тест). Работа с набивными мячами.	1	
19		Работа с набивными мячами. Прыжки через скакалку (тест).	0	
20		Отжимания (тест). Работа с набивными мячами.	1	
21		Подтягивания (тест). Работа с набивными мячами.	0	
22		Наклон (зачёт).	1	
	Спортивные игры (баскетбол)			
23	Ведение, передачи, б	Быстрый прорыв (2:1). Броски со средней, дальней дистанции. Штрафной бросок.	0	
24		Быстрый прорыв (3:2). Броски со средней, дальней дистанции. Штрафной бросок.	0	
25		Игра по правилам баскетбола.	0	
26		Броски со средней, дальней дистанции. Штрафной бросок.	0	
27		Бросок на два шага после ведения (техника).Штрафной бросок (зачёт).	1	
28		Передачи в тройках в движении (зачёт).Броски со средней дистанции.Игра по правилам баскетбола	1	

29		Совершенствование игры на одно кольцо по правилам стритбола.	0
30		Броски со средней, дальней дистанции. Штрафной бросок..	0
	Спортивные игры (волейбол)		
31	Перемещения, перед	Стойка игрока, перемещения в стойке волейболиста. Верхняя передача (техника).	0
32		Верхняя передача мяча (техника), верхний приём.	0
33		Передача и приём мяча сверху (зачёт).	1
34		Передачи в тройках.Игра в волейбол.	0
35		Нижняя передача (техника). Нижний приём (зачёт). Передачи в тройках.	1
36		Передачи в парах (верхний, нижний приём) через сетку.	0
37		Передачи в тройках,Игра в волейбол.	0
38		Передачи в парах (зачёт)..	1
39		Передачи в тройках,Игра в волейбол.	0
40		Передачи в тройках (зачёт).	1
41		Нижняя, верхняя подача. Приём после подачи.Передачи в парах через сетку (зачёт).	1
42		Чередование верхней, нижней передачи над собой. Нападающий удар. Подача.	0
43		Чередование верхней, нижней передачи над собой. Нижняя, верхняя подача .	0
44		Передачи в парах в движении. Чередование верхней, нижней передачи над собой (зачёт).	1
45		Передачи в парах на месте, в движении через сетку. Подача.	0
46		Передачи в парах через сетку в движении.	0
47		Передачи в парах через сетку в движении. Подача.	0
48		Передачи в тройках. Игра в волейбол.	0
49		Передачи в парах через сетку в движении. Подача	0
50		Верхняя передача в парах через сетку в движении (зачёт)	1
51		Нападающий удар. Подача	0
52		Нападающий удар. Подача	0
53		Комбинация из элементов волейбола. Подача.	0
54		Комбинация из элементов волейбола.Подача.	0
55		Совершенвствование игры в тройках.	0
56		Подача, приём после подачи.	0
57		Подача (зачёт).	1
58		Розыгрыш мяча после подачи.	0
59		Комбинация в четвёрках через сетку.	0
60		Комбинация в четвёрках через сетку. Игра в волейбол..	0
61	Лёгкая атлетика	Бег на короткие дистанции. Метание мяча на дальность.	0
	Бег, метание, прыжки		
62		Метание на дальность. Бег 30м (тест).	1
63		Прыжки в длину с разбега. Бег на средние дистанции 300м (зачёт).	1
64		Метание на дальность с разбега. Прыжки в длину с разбега.	0
65		Метание на дальность с разбега. Бег 60м (зачёт).	1
66		Длительный бег на доинные дистанции. Метание на дальность (зачёт).	1
67		Длительный бег 15 минут (зачёт).	1
68		Передача эстафетной палочки.	0

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
9 КЛАСС

Название плана	Календарно-тематическое планирование		Практические рабо	Электронные ресурсы
Параллель	9			
Предмет	Физическая культура			
Номер урока	Лёгкая атлетика			
	Бег			
1		Правила Т/б на уроках. Техника спринтерского бега, низкий старт, высокий старт.	0	
2		Техника высокого старта. Финиширование. Бег 30 м (зачёт). Передача эстафетной палоч	1	
3		Специальные беговые упражнения. Бег 60м (зачёт).	1	
4		Бег на средние дистанции, 1 000 м - юноши, 500 м - девушки (зачёт).	1	
5		Длительный бег 2000 м без учёта времени (зачёт).	1	
6		Челночный бег 4 по 9м (тест). Прыжки в длину с места.	1	
7		Прыжки в длину с места (тест).Передача эстафетной палочки	1	
8		Тройной прыжок (техника). Прыжки на скакалке на месте, в движении.		
9		Челночный бег 3 по 10м (зачёт).	0	
10		Круговая тренировка. Прыжки на скакалке.	0	
	Спортивные игры (баскетбол)			
	Ведение			
11		Т/безопасности на уроках в зале с мячами. Техника передвижений, ведение на месте, в	0	
12		Ведение в движении., "Восьмёрка" (зачёт). Передачи мяча на месте.	1	
13		Ведение между стойками, бросок на два шага.	0	
	Передачи, броски.			
14		Передачи мяча на месте, в движении в тройках.Совершенствование игры на одно колы	0	
15		Передачи в тройках (зачёт). Бросок на два шага. Штрафной бросок.Совершенствование	0	
16		Бросок на два шага (зачёт).Штрафной бросок. .	1	
	Силовая подготовка			
	Развитие силовых качеств.			
17		Развитие силовых качеств (круговая тренировка).	0	
18		Пресс (тест). Работа с набивными мячами.	1	
19		Работа с набивными мячами. Прыжки через скакалку (тест).	1	
20		Отжимания (тест). Работа с набивными мячами.	1	
21		Подтягивания (тест). Работа с набивными мячами.	1	
22		Наклон (зачёт).	1	
	Спортивные игры (баскетбол)			
	Ведение, передачи, броски.			
23		Быстрый прорыв (2:1). Броски со средней, дальней дистанции. Штрафной бросок.	0	
24		Быстрый прорыв (3:2). Броски со средней, дальней дистанции. Штрафной бросок.	0	
25		Быстрый прорыв (3:2). Броски со средней, дальней дистанции. Штрафной бросок.	0	
26		Броски со средней, дальней дистанции. Штрафной бросокИгра по правилам баскетбола	0	
27		Бросок на два шага после ведения (техника).Штрафной бросок (зачёт).	1	
28		Передачи в тройках в движении (зачёт).Броски со средней дистанции.Игра по правилам	1	
29		Совершенствование игры на одно кольцо по правилам стритбола.	0	
30		Броски со средней, дальней дистанции. Игра по правилам баскетбола	0	
	Спортивные игры (волейбол)			
	Перемещения, передачи, приёмы.Подача.			
31		Стойка игрока, перемещения в стойке волейболиста. Верхняя передача (техника).	0	
32		Верхняя передача мяча (техника), верхний приёмИгра в волейбол.	0	
33		Передача и приём мяча сверху (зачёт).	1	

34		Нижняя передача (техника). Нижний приём (зачёт). Передачи в тройках.	1
35		Передачи в парах (верхний, нижний приём) через сетку.	0
36		Совершенствование передач в парах. Игра	0
37		Передачи в парах (зачёт)..	1
38		Передачи в тройках,	0
39		Передачи в тройках (зачёт).	1
40		Нижняя, верхняя подача. Приём после подачи.Передачи в парах через сетку (зачёт).	0
41		Чередование верхней, нижней передачи над собой. Нападающий удар. Подача.	0
42		Совершенствование передач. Игра с элементами волейбола.	0
43		Передачи в парах в движении. Чередование верхней, нижней передачи над собой (зач	1
44		Передачи в парах на месте, в движении через сетку. Подача.	0
45		Передачи в парах через сетку в движении.	0
46		Передачи в парах через сетку в движении. Подача	0
47		Передачи в тройках.	0
48		Передачи в парах через сетку в движении. Подача.	0
49		Игра с элементами волейбола.	0
50		Верхняя передача в парах через сетку в движении (зачёт).	1
51		Нападающий удар. Подача	0
52		Нападающий удар. Подача	0
53		Комбинация из элементов волейбола. Подача.	0
54		Комбинация из элементов волейбола. Подача.	0
55		Совершенвствование игры в тройках.	0
56		Подача, приём после подачи	0
57		Подача (зачёт).	1
58		Комбинация в четвёрках через сетку.	0
59		Комбинация в четвёрках через сетку.Игра в волейбол.	0
60		Совершенвствование игры в четвёрках.	0
	Лёгкая атлетика		
	Бег, метание, прыжки.		
61		Бег на короткие дистанции. Метание мяча на дальность.	0
62		Метание на дальность. Бег 30м (тест).	1
63		Прыжки в длину с разбега. Бег на средние дистанции 300м (зачёт).	1
64		Метание на дальность с разбега. Прыжки в длину с разбега.	0
65		Метание на дальность с разбега. Бег 60м (зачёт).	1
66		Длительный бег на доинные дистанции. Метание на дальность (зачёт).	1
67		Длительный бег 2000м (зачёт).	1
68		Передача эстафетной палочки.	0

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646126932392126385511121901609448613269948990613

Владелец Горохова Ольга Михайловна

Действителен С 30.03.2026 по 30.03.2027