

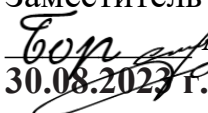
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Новосибирска
«Гимназия № 7 «Сибирская»

ПРИНЯТО
решением кафедры
физической культуры
протокол от 30.08.2022 г. № 1

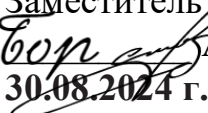
СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

30.08.2022 г.

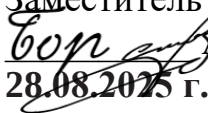
ПРИНЯТО
решением кафедры
физической культуры
протокол от 30.08.2023 г. № 1

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

30.08.2023 г.

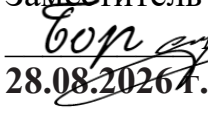
ПРИНЯТО
решением кафедры
физической культуры
протокол от 30.08.2024 г. № 1

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

30.08.2024 г.

ПРИНЯТО
решением кафедры
физической культуры
протокол от 28.08.2025г. № 1

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

28.08.2025 г.

ПРИНЯТО
решением кафедры
физической культуры
протокол от 28.08.2026г. № 1

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

28.08.2026 г.

**Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
для основного общего образования
Срок освоения программы: 5 лет (с 5 по 9 класс)**

Составители:
Морозова Анна Александровна,
Тюхтина Наталья Сергеевна,
Коршаков Олег Викторович,
Павлова Елена Сергеевна
учителя физической культуры

Новосибирск, 2022г, 2023г., 2024г., 2025г., 2026г

Оглавление

Раздел 1. Пояснительная записка	4
Раздел 2. Содержание учебного предмета	7
5 КЛАСС	7
6 КЛАСС	9
7 КЛАСС	11
8 КЛАСС	13
9 КЛАСС	14
Раздел 3. Планируемые образовательные результаты освоения.....	21
ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	21
МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	22
ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	24
5 класс	24
6 класс	25
7 класс	27
8 класс	28
9 класс	29
Раздел 4. Тематическое планирование.....	31
5 класс (68 ч).....	31
6 класс (68 ч.).....	32
7 класс (68 ч.).....	33
8 класс (68 ч.).....	33
9 класс (68 ч.).....	34
Раздел 5. Поурочное планирование.....	36
Поурочное планирование по «Физической культуре» для 5-х классов (на 2022/2023 учебный год) 70 часов	36
Поурочное планирование по «Физической культуре» для 5-х классов (на 2023/2024, 2024/2025 учебный год) 68 часов	43
Поурочное планирование по «Физической культуре» для 5-х классов (2025/2026, 2026/2027 учебный год) 68 часов.....	51
Поурочное планирование по «Физической культуре» для 6-х классов (на 2023/2024, 2024/2025 учебный год) 68 часов	57

Поурочное планирование по «Физической культуре» для 6-х классов (на 2025/2026 , 2026/2027 учебный год) 68 часов	65
Поурочное планирование по «Физической культуре» для 7-х классов (на 2024/2025 учебный год) 68 часов	71
Поурочное планирование по «Физической культуре» для 7-х классов (на 2025/2026 учебный год) 70 часов	80
Поурочное планирование по «Физической культуре» для 7-х классов (на 2026/2027 учебный год) 68 часов	87
Поурочное планирование по «Физической культуре» для 8-х классов (на 2025/2026 учебный год) 70 часов	93
Поурочное планирование по «Физической культуре» для 8-х классов (на 2026/2027 учебный год) 68 часов	99
Поурочное планирование по «Физической культуре» для 9-х классов (на 2026/2027 учебный год) 68 часов	105
Приложение 1. Контрольно-измерительные материалы.....	109
Приложение 2. Темы проектов (творческих работ)	116
Приложение 3. Учебно-методическое обеспечение (методические и учебные пособия, медиаресурсы).	117

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» на уровне основного общего образования составлена в соответствие с Федеральной рабочей программой по физической культуре ООО, а также с нормативно-правовыми документами ООП ООО МАОУ «Гимназия № 7 «Сибирская», и на основе требований к результатам освоения ООП ООО, представленных в ФГОС ООО и характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной программе воспитания и непосредственно применяется при реализации обязательной части ООП ООО.

Раздел 1. Пояснительная записка

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

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

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

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»

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 рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надежности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно—ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников 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 консультационной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной

подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовку 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.

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.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 340 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).

Общее число часов соответствует, рекомендованным для изучения физической культуры на уровне основного общего, образования в соответствии с вариантами федерального учебного плана, предполагающими 2 часа в неделю, составляет 340 часов.

Формы контроля

Текущий контроль уровня усвоения знаний осуществляется по результатам сдачи нормативов и устного опроса, выполнения обучающимися индивидуальных и групповых заданий.

Промежуточный контроль уровня знаний учащихся предусматривает сдачу нормативов или письменную работу.

Раздел 2. Содержание учебного предмета

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности Способы измерения и оценивания осанки

Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения

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

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

Составление дневника физической культуры

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке;

кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики) Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки)

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки) Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи»

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

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

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки)

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

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом,

поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки)

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики)

Модуль «Лёгкая атлетика»

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта»

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Волейбол

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

Футбол.

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

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

Модуль «Спорт».

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

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 «наступление» 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

Знания о физической культуре.

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика»

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

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки) Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши) Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши) Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки)

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные

упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол

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

Волейбол

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

Футбол.

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

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

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой Банные процедуры как средство укрепления здоровья Измерение функциональных резервов организма Оказание первой

помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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: подводные 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 т.п.) Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и т.п.) 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 т.п.) 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 т.п.)

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора)

Челночный бег Бег по разметкам с максимальным темпом

Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной 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 неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки») Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов

Модуль «Лёгкая атлетика»

Развитие выносливости.

Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода Бег по пересеченной местности (кроссовый бег)

Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции) Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа»

Развитие силовых способностей

Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов Прыжки в полуприседе (на месте, 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 «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости

Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью

Развитие силовых способностей

Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой» Упражнения в «транспортировке»

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах; проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов

Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол *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

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

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

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 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

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.

Раздел 3. Планируемые образовательные результаты освоения

Освоение учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования должно обеспечивать достижение следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов:

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 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 действия**:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения

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

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.
- демонстрировать технические действия в спортивных играх:
 - баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
 - волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
 - футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
 - баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
 - волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
 - футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения в 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 школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- 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 «наступление» 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 учащимися, 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).

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);

- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
- выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
 - баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
 - волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
 - футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- 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 размахивания и 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

Раздел 4. Тематическое планирование.

Тематическое планирование включает в себя количество академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета, учебного курса, учебного модуля и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов¹, являющихся учебно-методическими материалами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачники, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов), используемыми для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленными в электронном (цифровом) виде и реализующими дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании.

5 класс (68 ч)²

№ п/п	Наименование разделов/ тем		Количество часов, отводимых на освоение темы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Знания о физической культуре		3	1.2.8.1.1. Физическая культура. 5-9 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре, включающий сценарии уроков, сценарии изучения тем, видеоуроки и тесты с автоматической проверкой для использования на уроках и самоподготовки учащихся.
2	Способы самостоятельной деятельности		4	
3	Физическое совершенствование	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	
		Спортивно-оздоровительная деятельность	Модуль «Гимнастика»	8
			Модуль «Лёгкая атлетика»	16
			Модуль «Зимние Виды спорта»	8
			Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	14

¹ Приказ Министерства просвещения РФ от 18 июля 2024 г. № 499 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»

² в связи с введением ФГОС с 2023/2024 изменение часов в учебном плане на 2 часа в неделю, количество учебных недель 34 недели.

№ п/ п	Наименование разделов/ тем			Количество часов, отводимых на освоение темы	Электронны е (цифровые) образователь ные ресурсы
			Модуль «Спортивные игры». Волейбол	14	ГАОУ ВО МГПУ
4	Модуль «Спорт»			7	

6 класс (68 ч.)

№ п / п	Наименование разделов/ тем			Количество о часов, отводимых на освоение темы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	
1	Знания о физической культуре			5	1.2.8.1.1. Физическая культура. 5-9 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре, включающий сценарии уроков, сценарии изучения тем, видеоуроки и тесты с автоматической проверкой для использования на уроках и самоподготовки учащихся. ГАОУ ВО МГПУ	
2	Способы самостоятельной деятельности			10		
3	Физическое совершенствование	Физкультурно-оздоровительная деятельность		5		
		Спортивно-оздоровительная деятельность	Модуль «Гимнастика»			5
			Модуль «Лёгкая атлетика»			5
			Модуль «Зимние Виды спорта»			10
			Модуль «Спортивные игры». Баскетбол		10	
			Модуль «Спортивные игры». Волейбол			
4	Модуль «Спорт»			20		

7 класс (68 ч.)

№ п / п	Наименование разделов/ тем		Количество часов, отводимых на освоение темы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	
1	Знания о физической культуре		5	1.2.8.1.1. Физическая культура. 5-9 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре, включающий сценарии уроков, сценарии изучения тем, видеоуроки и тесты с автоматической проверкой для использования на уроках и самоподготовки учащихся. ГАОУ ВО МГПУ	
2	Способы самостоятельной деятельности		5		
3	Физическое совершенствование	Физкультурно-оздоровительная деятельность			
		Спортивно-оздоровительная деятельность	Модуль «Гимнастика»		15
			Модуль «Лёгкая атлетика»		5
			Модуль «Зимние Виды спорта»		5
			Модуль «Спортивные игры». Баскетбол		5
			Модуль «Спортивные игры». Волейбол	5	
		Модуль «Спортивные игры». Футбол.	5		
4	Модуль «Спорт»		5		

8 класс (68 ч.)

№ п / п	Наименование разделов/ тем		Количество часов, отводимых на освоение темы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Знания о физической культуре		2	1.2.8.1.1. Физическая культура. 5-9
2	Способы самостоятельной деятельности		2	

№ п / п	Наименование разделов/ тем		Количество часов, отводимых на освоение темы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	
3	Физическое совершенствование	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре, включающий сценарии уроков, сценарии изучения тем, видеоуроки и тесты с автоматической проверкой для использования на уроках и самоподготовки учащихся. ГАОУ ВО МГПУ	
		Спортивно-оздоровительная деятельность	Модуль «Гимнастика»		8
			Модуль «Лёгкая атлетика»		16
			Модуль «Зимние Виды спорта»		8
			Модуль «Спортивные игры». Баскетбол		12
			Модуль «Спортивные игры». Волейбол		12
			Модуль «Спортивные игры». Футбол.		4
4	Модуль «Спорт»		5		

9 класс (68 ч.)

№ п / п	Наименование разделов/ тем		Количество часов, отводимых на освоение темы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Знания о физической культуре		2	1.2.8.1.1. Физическая культура. 5-9 классы. Комплексный образовательный материал
2	Способы самостоятельной деятельности		2	
3	Физическое совершенствование	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	1	

№ п / п	Наименование разделов/ тем		Количество часов, отводимых на освоение темы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	
	ское соверш енствов ание	деятельность		ый материал по физической культуре, включающий сценарии уроков, сценарии изучения тем, видеоуроки и тесты с автоматическо й проверкой для использовани я на уроках и самоподготов ки учащихся. ГАОУ ВО МГПУ	
		Спортивно-оздоровительная деятельность	Модуль «Гимнастика»		8
			Модуль «Лёгкая атлетика»		16
			Модуль «Зимние Виды спорта»		8
			Модуль «Спортивные игры». Баскетбол		12
			Модуль «Спортивные игры». Волейбол		12
4	Модуль «Спорт»		7		

Раздел 5. Поурочное планирование

Поурочное планирование по «Физической культуре» для 5-х классов (на 2022/2023 учебный год) **70** часов

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
Раздел 1. Легкая атлетика			
1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Спринтерский бег, эстафетный бег.		входной контроль
2	Спринтерский бег, эстафетный бег.		
3	Спринтерский бег, эстафетный бег.		
4	Выполнение нормативов ГТО, бег 30/60 метров		Сдача нормативов
5	Прыжок в длину с места.		
6	Прыжок в длину с места.		
7	Выполнение норм ГТО по прыжкам в длину с места		Сдача нормативов
8	Метание малого мяча.		
9	Выполнение норм ГТО по метанию мяча.		Сдача нормативов
10	Кроссовая подготовка.		

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол			
11	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. Стойки и передвижения, повороты, остановки.		
12	Стойки и передвижения, повороты, остановки.		
13	Ведение мяча.		
14	Ведение мяча.		
15	Ловля и передача мяча.		
16	Ловля и передача мяча.		
17	Ловля и передача мяча.		
18	Бросок мяча		
19	Бросок мяча		
20	Индивидуальная техника защиты		
21	Индивидуальная техника защиты		
22	Индивидуальная техника нападения.		
23	Прыжки через скакалку.		
24	Тактика игры.		
25	Тактика игры.		

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
26	Выполнение норм ГТО по подтягиванию		
Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол.			
27	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца. Ведение дневника физической культуры. Стойки и передвижения, повороты, остановки.		
28	Стойки и передвижения, повороты, остановки.		
29	Прием и передача мяча.		
30	Прием и передача мяча.		
31	Прием и передача мяча.		
32	ОФП. Круговая тренировка.		
33	Нижняя передача		
34	Нижняя передача		
35	Подача мяча.		
36	Подача мяча.		

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
37	Подача мяча.		
38	Нападающий удар.		
39	Нападающий удар.		
40	Тактика игры.		
41	Тактика игры.		
42	Выполнение норм ГТО по сгибанию разгибанию рук в упоре лежа.		
Раздел 4. Зимние виды спорта.			
43	Техника Попеременного двухшажного хода		
44	Техника Попеременного двухшажного хода		Сдача нормативов
45	Техника одновременного двухшажного хода		
46	Техника одновременного двухшажного хода		Сдача нормативов
47	Техника одновременного однашажного хода		
48	Техника одновременного однашажного хода		Сдача

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
			нормативов
49	Техника одновременного безшажного хода		
50	Техника одновременного безшажного хода. Техника подъемов и спусков.		Сдача нормативов
Раздел 5. Гимнастика.			
51	Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня. Акробатические упражнения. Подтягивания.		
52	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
53	Упражнения в висе и упорах.		
54	Упражнения в висе и упорах.		
55	Опорный прыжок.		
56	Опорный прыжок.		
57	Лазание по канату.		
58	Лазание по канату. Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели.		

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Измерение индивидуальных показателей физического развития. Упражнения для профилактики нарушения осанки		
Раздел 5. Легкая атлетика			
59	Знакомство с историей древних Олимпийских игр. Прыжки в высоту способом «перешагивания»		
60	Прыжки в высоту способом «перешагивания»		
61	Спринтерский бег		
62	Промежуточная аттестация по физической культуре за курс 5 класса		
63	Спринтерский бег. Организация и проведение самостоятельных занятий.		Сдача нормативов
64	Метание мяча на дальность.		
65	Метание мяча на дальность.		Сдача нормативов
66	Прыжок в длину с места.		

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
67	Выполнение норм ГТО. Прыжок в длину с места.		Сдача нормативов
68	Прыжок в длину с разбега.		
69	Кроссовая подготовка		
70	Выполнение норм ГТО бег на 500/1000 метров		Сдача нормативов

Итого:	
Общее количество часов	70
Количество лабораторных и практических работ (экскурсий)	
Количество проверочных и контрольных работ	8

Поурочное планирование по «Физической культуре» для 5-х классов (на 2023/2024, 2024/2025 учебный год) 68 часов
с 2023/2024 учебного года планирование выполнено в соответствии с учебником Физическая культура: 5-й класс: учебник. Матвеев А.П.
М.: Просвещение 2023г.

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
Знания о физической культуре			
1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению.		стартовая диагностика
Раздел 1. Легкая атлетика			
2	Техника бега на длинные дистанции.		
3	Техника бега на длинные дистанции.		
4	Техника бега на короткие дистанции		
5	Техника бега на короткие дистанции. Выполнение нормативов ГТО, бег 30/60 метров		Сдача нормативов
6	Прыжок в длину с места.		
7	Выполнение норм ГТО по прыжкам в длину с места		Сдача нормативов

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
8	Метание малого мяча.		
9	Выполнение норм ГТО по метанию мяча.		Сдача нормативов
10	Кроссовая подготовка.		
Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол			
11	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. Стойки и передвижения, повороты, остановки.		
12	Стойки и передвижения, повороты, остановки.		
13	Ведение мяча.		
14	Ведение мяча.		
15	Ловля и передача мяча.		
16	Ловля и передача мяча.		

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
17	Ловля и передача мяча.		
18	Бросок мяча		
19	Бросок мяча		
20	Индивидуальная техника защиты		
21	Индивидуальная техника защиты		
22	Индивидуальная техника нападения.		
23	Прыжки через скакалку.		
24	Тактика игры.		
25	Тактика игры.		
26	Выполнение норм ГТО по подтягиванию		
Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол.			

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
27	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца. Ведение дневника физической культуры. Стойки и передвижения, повороты, остановки.		
28	Стойки и передвижения, повороты, остановки.		
29	Прием и передача мяча.		
30	Прием и передача мяча.		
31	Прием и передача мяча.		
32	ОФП. Круговая тренировка.		
33	Нижняя передача		
34	Нижняя передача		
35	Подача мяча.		
36	Подача мяча.		
37	Подача мяча.		

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
38	Нападающий удар.		
39	Нападающий удар.		
40	Тактика игры.		
41	Тактика игры.		
42	Выполнение норм ГТО по сгибанию разгибанию рук в упоре лежа.		
Раздел 4. Зимние виды спорта.			
43	Техника Попеременного двухшажного хода		
44	Техника Попеременного двухшажного хода		Сдача нормативов
45	Техника одновременного двухшажного хода		
46	Техника одновременного двухшажного хода		Сдача нормативов

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
47	Техника одновременного однашажного хода		
48	Техника одновременного однашажного хода		Сдача нормативов
49	Техника одновременного безшажного хода		
50	Техника одновременного безшажного хода. Техника подъемов и спусков.		Сдача нормативов
Раздел 5. Гимнастика.			
51	Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня. Акробатические упражнения. Подтягивания.		
52	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
53	Упражнения в висе и упорах.		
54	Упражнения в висе и упорах.		
55	Опорный прыжок.		
56	Опорный прыжок.		
57	Лазание по канату.		

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
58	Лазание по канату. Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Измерение индивидуальных показателей физического развития. Упражнения для профилактики нарушения осанки		
Раздел 5. Легкая атлетика			
59	Знакомство с историей древних Олимпийских игр. Прыжки в высоту способом «перешагивания»		
60	Прыжки в высоту способом «перешагивания»		
61	Спринтерский бег		
62	Промежуточная аттестация по физической культуре за курс 5 класса		Сдача нормативов
63	Спринтерский бег. Организация и проведение самостоятельных занятий.		Сдача нормативов
64	Метание мяча на дальность.		Сдача нормативов

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
65	Выполнение норм ГТО. Прыжок в длину с места.		Сдача нормативов
66	Прыжок в длину с разбега.		
67	Кроссовая подготовка		
68	Выполнение норм ГТО бег на 500/1000 метров		Сдача нормативов

Итого:	
Общее количество часов	68
Количество лабораторных и практических работ (экскурсий)	
Количество проверочных и контрольных работ	13

Поурочное планирование по «Физической культуре» для 5-х классов (2025/2026³, 2026/2027 учебный год) 68 часов

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
Знания о физической культуре			
1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению.		
2	Входной контроль		стартовая диагностика
Способы самостоятельной деятельности.			
3	Наблюдение за физическим развитием, оценка состояния организма.		
4	Организация и проведение самостоятельных занятий. Плавание. История, виды.		
Физкультурно-оздоровительная деятельность.			
5	Упражнения утренней зарядки		
Модуль «Легкая атлетика»			
6	Спринтерский бег, эстафетный бег.		
7	Спринтерский бег, эстафетный бег.		
8	Техника бега на короткие дистанции. Выполнение нормативов ГТО, бег 30/60 метров		Сдача нормативов

³ с 1 сентября 2025/2026 учебного года поурочное планирование выполнено в соответствии с поурочным планированием ФРП по физической культуре, Приказ Минпросвещения РФ №467 от 18.06.2025 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования».

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
9	Прыжок в длину с места.		
10	Выполнение норм ГТО по прыжкам в длину с места		Сдача нормативов
11	Метание малого мяча.		
12	Выполнение норм ГТО по метанию мяча.		Сдача нормативов
13	Кроссовая подготовка.		
Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол			
14	Стойки и передвижения, повороты, остановки.		
15	Стойки и передвижения, повороты, остановки.		
16	Ведение мяча.		
17	Ведение мяча.		
18	Ловля и передача мяча.		
19	Ловля и передача мяча.		
20	Ловля и передача мяча.		
21	Бросок мяча		
22	Бросок мяча		
23	Индивидуальная техника защиты		

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
24	Индивидуальная техника нападения.		
25	Тактика игры.		
Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол.			
26	Стойки и передвижения, повороты, остановки.		
27	Стойки и передвижения, повороты, остановки.		
28	Прием и передача мяча.		
29	Прием и передача мяча.		
30	Прием и передача мяча.		
31	Нижняя передача		
32	Нижняя передача		
33	Подача мяча.		
34	Подача мяча.		
35	Подача мяча.		
36	Нападающий удар.		
37	Нападающий удар.		
Раздел 4. Зимние виды спорта.			

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
38	Техника Попеременного двухшажного хода		
39	Техника Попеременного двухшажного хода		
40	Техника одновременного двухшажного хода		
41	Техника одновременного двухшажного хода		
42	Техника одновременного однашажного хода		
43	Техника одновременного однашажного хода		
44	Техника одновременного безшажного хода Техника подъемов и спусков.		
45	Зимний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)		
Раздел 5. Гимнастика.			
46	Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня. Акробатические упражнения. Подтягивания.		
47	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
48	Упражнения в висе и упорах.		
49	Упражнения в висе и упорах.		
50	Опорный прыжок.		
51	Опорный прыжок.		

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
52	Лазание по канату.		
53	Лазание по канату. Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Измерение индивидуальных показателей физического развития. Упражнения для профилактики нарушения осанки		
Раздел 5. Легкая атлетика			
54	Знакомство с историей древних Олимпийских игр. Прыжки в высоту способом «перешагивания»		
55	Прыжки в высоту способом «перешагивания»		
56	Спринтерский бег		
57	Спринтерский бег. Организация и проведение самостоятельных занятий.		
58	Прыжки.		
59	Выполнение норм ГТО. Прыжок в длину с места.		
60	Метание мяча на дальность.		Сдача нормативов
61	Выполнение норм ГТО бег на 500/1000 метров		
Модуль спорт.			
62	Промежуточная аттестация по физической культуре за курс 5 класса		

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
63	Ведение футбольного мяча «по прямой». Ведение футбольного мяча «по кругу»		
64	Ведение футбольного мяча «змейкой»		
65	Удар по мячу внутренней стороной стопы		
66	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы		
67	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени		
68	Летний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени)		Сдача нормативов

Итого:	
Общее количество часов	68
Количество лабораторных и практических работ (экскурсий)	
Количество проверочных и контрольных работ	6

Поурочное планирование по «Физической культуре» для 6-х классов (на 2023/2024, 2024/2025 учебный год) 68 часов

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
Раздел 1. Легкая атлетика			
1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Спринтерский бег, эстафетный бег.		входной контроль
2	Спринтерский бег, эстафетный бег.		
3	Спринтерский бег, эстафетный бег.		
4	Выполнение нормативов ГТО, бег 30/60 метров		Сдача нормативов
5	Прыжок в длину с места.		
6	Прыжок в длину с места.		
7	Выполнение норм ГТО по прыжкам в длину с места		Сдача нормативов
8	Метание малого мяча.		

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
9	Выполнение норм ГТО по метанию мяча.		Сдача нормативов
10	Кроссовая подготовка.		
Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол			
11	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. Стойки и передвижения, повороты, остановки.		
12	Стойки и передвижения, повороты, остановки.		
13	Ведение мяча.		
14	Ведение мяча.		
15	Ловля и передача мяча.		
16	Ловля и передача мяча.		
17	Ловля и передача мяча.		
18	Бросок мяча		

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
19	Бросок мяча		
20	Индивидуальная техника защиты		
21	Индивидуальная техника защиты		
22	Индивидуальная техника нападения.		
23	Прыжки через скакалку.		Сдача нормативов
24	Тактика игры.		
25	Тактика игры.		
26	Выполнение норм ГТО по подтягиванию		
Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол.			
27	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца. Ведение дневника физической культуры. Стойки и передвижения, повороты, остановки.		

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
28	Стойки и передвижения, повороты, остановки.		
29	Прием и передача мяча.		
30	Прием и передача мяча.		
31	Прием и передача мяча.		
32	ОФП. Круговая тренировка.		
33	Нижняя передача		
34	Нижняя передача		
35	Подача мяча.		
36	Подача мяча.		
37	Подача мяча.		
38	Нападающий удар.		

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
39	Нападающий удар.		
40	Тактика игры.		
41	Тактика игры.		
42	Выполнение норм ГТО по сгибанию разгибанию рук в упоре лежа.		
Раздел 4. Зимние виды спорта.			
43	Техника Попеременного двухшажного хода		
44	Техника Попеременного двухшажного хода		Сдача нормативов
45	Техника одновременного двухшажного хода		
46	Техника одновременного двухшажного хода		Сдача нормативов
47	Техника одновременного однашажного хода		
48	Техника одновременного однашажного хода		Сдача нормативов

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
49	Техника одновременного безшажного хода		
50	Техника одновременного безшажного хода. Техника подъемов и спусков.		Сдача нормативов
Раздел 5. Гимнастика.			
51	Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня. Акробатические упражнения. Подтягивания.		
52	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
53	Упражнения в висе и упорах.		
54	Упражнения в висе и упорах.		
55	Опорный прыжок.		
56	Опорный прыжок.		
57	Лазание по канату.		
58	Лазание по канату. Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Измерение		

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
	индивидуальных показателей физического развития. Упражнения для профилактики нарушения осанки		
Раздел 5. Легкая атлетика			
59	Знакомство с историей древних Олимпийских игр. Прыжки в высоту способом «перешагивания»		
60	Прыжки в высоту способом «перешагивания»		
61	Спринтерский бег		
62	Промежуточная аттестация по физической культуре за курс 6 класса		
63	Спринтерский бег. Организация и проведение самостоятельных занятий.		Сдача нормативов
64	Метание мяча на дальность.		
65	Метание мяча на дальность.		Сдача нормативов

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
66	Прыжок в длину с места.		
67	Выполнение норм ГТО. Прыжок в длину с места.		Сдача нормативов
68	Прыжок в длину с разбега.		
69	Кроссовая подготовка		
70	Выполнение норм ГТО бег на 500/1000 метров		Сдача нормативов

Итого:	
Общее количество часов	70
Количество лабораторных и практических работ (экскурсий)	
Количество проверочных и контрольных работ	4

Поурочное планирование по «Физической культуре» для 6-х классов (на 2025/2026⁴, 2026/2027 учебный год) 68 часов

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
Знания о физической культуре			
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы Олимпийских игр		
2	Входной контроль		Входной контроль
Способы самостоятельной деятельности.			
3	Составление дневника физической культуры		
4	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Плавание. История, виды.		
Физкультурно-оздоровительная деятельность.			
5	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах		
Модуль «Легкая атлетика»			
6	Спринтерский бег, эстафетный бег.		
7	Спринтерский бег, эстафетный бег.		
8	Техника бега на короткие дистанции. Выполнение нормативов ГТО, бег 30/60 метров		Сдача нормативов

⁴ с 1 сентября 2025/2026 учебного года поурочное планирование выполнено в соответствии с поурочным планированием ФРП по физической культуре, Приказ Минпросвещения РФ №467 от 18.06.2025 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования».

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
9	Прыжок в длину с места.		
10	Выполнение норм ГТО по прыжкам в длину с места		Сдача нормативов
11	Метание малого мяча.		
12	Выполнение норм ГТО по метанию мяча.		Сдача нормативов
13	Кроссовая подготовка.		
Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол			
14	Стойки и передвижения, повороты, остановки.		
15	Стойки и передвижения, повороты, остановки.		
16	Ведение мяча.		
17	Ведение мяча.		
18	Ловля и передача мяча.		
19	Ловля и передача мяча.		
20	Ловля и передача мяча.		
21	Бросок мяча		
22	Бросок мяча		
23	Индивидуальная техника защиты		
24	Индивидуальная техника нападения.		

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
25	Тактика игры.		
Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол.			
26	Стойки и передвижения, повороты, остановки.		
27	Стойки и передвижения, повороты, остановки.		
28	Прием и передача мяча.		
29	Прием и передача мяча.		
30	Прием и передача мяча.		
31	Нижняя передача		
32	Нижняя передача		
33	Подача мяча.		
34	Подача мяча.		
35	Подача мяча.		
36	Нападающий удар.		
37	Нападающий удар.		
Раздел 4. Зимние виды спорта.			
38	Техника Попеременного двухшажного хода		

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
39	Техника Попеременного двухшажного хода		
40	Техника одновременного двухшажного хода		
41	Техника одновременного двухшажного хода		
42	Техника одновременного однашажного хода		
43	Техника одновременного однашажного хода		
44	Техника одновременного безшажного хода Техника подъемов и спусков.		
45	Зимний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)		
Раздел 5. Гимнастика.			
46	Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня. Акробатические упражнения. Подтягивания.		
47	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
48	Упражнения в висе и упорах.		
49	Упражнения в висе и упорах.		
50	Опорный прыжок.		
51	Опорный прыжок.		
52	Лазание по канату.		

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
53	Лазание по канату. Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Измерение индивидуальных показателей физического развития. Упражнения для профилактики нарушения осанки		
Раздел 5. Легкая атлетика			
54	Знакомство с историей древних Олимпийских игр. Прыжки в высоту способом «перешагивания»		
55	Прыжки в высоту способом «перешагивания»		
56	Спринтерский бег		
57	Спринтерский бег. Организация и проведение самостоятельных занятий.		Сдача нормативов
58	Прыжки.		
59	Выполнение норм ГТО. Прыжок в длину с места.		Сдача нормативов
60	Метание мяча на дальность.		
61	Выполнение норм ГТО бег на 500/1000 метров		
Модуль спорт.			
62	Промежуточная аттестация по физической культуре за курс 6 класса		
63	Ведение футбольного мяча «по прямой». Ведение футбольного мяча «по кругу»		
64	Ведение футбольного мяча «змейкой»		

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
65	Удар по мячу внутренней стороной стопы		
66	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы		
67	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 степени		
68	Летний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 степени)		Сдача нормативов

Итого:	
Общее количество часов	68
Количество лабораторных и практических работ (экскурсий)	
Количество проверочных и контрольных работ	7

Поурочное планирование по «Физической культуре» для 7-х классов (на 2024/2025 учебный год) 68 часов

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
Раздел 1. Легкая атлетика			
1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Спринтерский бег, эстафетный бег.		входной контроль
2	Спринтерский бег, эстафетный бег.		
3	Спринтерский бег, эстафетный бег.		
4	Выполнение нормативов ГТО, бег 60 метров		Сдача нормативов
5	Прыжок в длину с места.		
6	Прыжок в длину с места.		
7	Выполнение норм ГТО по прыжкам в длину с места		Сдача нормативов

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
8	Метание малого мяча.		
9	Выполнение норм ГТО по метанию мяча.		Сдача нормативов
10	Кроссовая подготовка.		
Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол			
11	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. Стойки и передвижения, повороты, остановки.		
12	Стойки и передвижения, повороты, остановки.		
13	Ведение мяча.		
14	Ведение мяча.		
15	Ловля и передача мяча.		

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
16	Ловля и передача мяча.		
17	Ловля и передача мяча.		
18	Бросок мяча		
19	Бросок мяча		
20	Индивидуальная техника защиты		
21	Индивидуальная техника защиты		
22	Индивидуальная техника нападения.		
23	Прыжки через скакалку.		Сдача нормативов
24	Тактика игры.		
25	Тактика игры.		

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
26	Выполнение норм ГТО по подтягиванию		
Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол.			
27	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца. Ведение дневника физической культуры. Стойки и передвижения, повороты, остановки.		
28	Стойки и передвижения, повороты, остановки.		
29	Прием и передача мяча.		
30	Прием и передача мяча.		
31	Прием и передача мяча.		
32	ОФП. Круговая тренировка.		
33	Нижняя передача		

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
34	Нижняя передача		
35	Подача мяча.		
36	Подача мяча.		
37	Подача мяча.		
38	Нападающий удар.		
39	Нападающий удар.		
40	Тактика игры.		
41	Тактика игры.		
42	Выполнение норм ГТО по сгибанию разгибанию рук в упоре лежа.		
Раздел 4. Зимние виды спорта.			

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
43	Техника Попеременного двухшажного хода		
44	Техника Попеременного двухшажного хода		Сдача нормативов
45	Техника одновременного двухшажного хода		
46	Техника одновременного двухшажного хода		Сдача нормативов
47	Техника одновременного однашажного хода		
48	Техника одновременного однашажного хода		Сдача нормативов
49	Техника одновременного безшажного хода		
50	Техника одновременного безшажного хода. Техника подъемов и спусков.		Сдача нормативов
Раздел 5. Гимнастика.			

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
51	Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня. Акробатические упражнения. Подтягивания.		
52	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
53	Упражнения в висе и упорах.		
54	Упражнения в висе и упорах.		
55	Опорный прыжок.		
56	Опорный прыжок.		
57	Лазание по канату.		
58	Лазание по канату. Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Измерение индивидуальных показателей физического развития. Упражнения для профилактики нарушения осанки		
Раздел 5. Легкая атлетика			

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
59	Знакомство с историей древних Олимпийских игр. Прыжки в высоту способом «перешагивания»		
60	Прыжки в высоту способом «перешагивания»		
61	Спринтерский бег		
62	Промежуточная аттестация по физической культуре за курс 7 класса		
63	Спринтерский бег. Организация и проведение самостоятельных занятий.		Сдача нормативов
64	Метание мяча на дальность.		
65	Метание мяча на дальность.		Сдача нормативов
66	Прыжок в длину с места.		
67	Выполнение норм ГТО. Прыжок в длину с места.		Сдача нормативов

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
68	Выполнение норм ГТО бег на 500/1000 метров		Сдача нормативов

Итого:	
Общее количество часов	68
Количество лабораторных и практических работ (экскурсий)	
Количество проверочных и контрольных работ	13

Поурочное планирование по «Физической культуре» для 7-х классов (на 2025/2026⁵ учебный год) 70 часов

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
Знания о физической культуре			
1	Истоки развития олимпизма в России		
2	Входной контроль		Входной контроль
Способы самостоятельной деятельности.			
3	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий		
4	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой . Плавание. История, виды.		
Физкультурно-оздоровительная деятельность.			
5	Упражнения для профилактики нарушения осанки		
Модуль «Легкая атлетика»			
6	Спринтерский бег, эстафетный бег.		
7	Спринтерский бег, эстафетный бег.		
8	Техника бега на короткие дистанции. Выполнение нормативов ГТО, бег 30/60 метров		

⁵ с 1 сентября 2025/2026 учебного года поурочное планирование выполнено в соответствии с поурочным планированием ФРП по физической культуре, Приказ Минпросвещения РФ №467 от 18.06.2025 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования».

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
9	Прыжок в длину с места.		
10	Выполнение норм ГТО по прыжкам в длину с места		
11	Метание малого мяча.		
12	Выполнение норм ГТО по метанию мяча.		
13	Кроссовая подготовка.		
Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол			
14	Стойки и передвижения, повороты, остановки.		
15	Стойки и передвижения, повороты, остановки.		
16	Ведение мяча.		
17	Ведение мяча.		
18	Ловля и передача мяча.		
19	Ловля и передача мяча.		
20	Ловля и передача мяча.		
21	Бросок мяча		
22	Бросок мяча		
23	Индивидуальная техника защиты		
24	Индивидуальная техника нападения.		

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
25	Тактика игры.		
Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол.			
26	Стойки и передвижения, повороты, остановки.		
27	Стойки и передвижения, повороты, остановки.		
28	Прием и передача мяча.		
29	Прием и передача мяча.		
30	Прием и передача мяча.		
31	Нижняя передача		
32	Нижняя передача		
33	Подача мяча.		
34	Подача мяча.		
35	Подача мяча.		
36	Нападающий удар.		
37	Нападающий удар.		
Раздел 4. Зимние виды спорта.			
38	Техника Попеременного двухшажного хода		

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
39	Техника Попеременного двухшажного хода		
40	Техника одновременного двухшажного хода		
41	Техника одновременного двухшажного хода		
42	Техника одновременного однашажного хода		
43	Техника одновременного однашажного хода		
44	Техника одновременного безшажного хода Техника подъемов и спусков.		
45	Зимний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)		
Раздел 5. Гимнастика.			
46	Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня. Акробатические упражнения. Подтягивания.		
47	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
48	Упражнения в висе и упорах.		
49	Упражнения в висе и упорах.		
50	Опорный прыжок.		
51	Опорный прыжок.		
52	Лазание по канату.		

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
53	Лазание по канату. Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Измерение индивидуальных показателей физического развития. Упражнения для профилактики нарушения осанки		
Раздел 5. Легкая атлетика			
54	Знакомство с историей древних Олимпийских игр. Прыжки в высоту способом «перешагивания»		
55	Прыжки в высоту способом «перешагивания»		
56	Спринтерский бег		
57	Спринтерский бег. Организация и проведение самостоятельных занятий.		Сдача нормативов
58	Прыжки.		
59	Выполнение норм ГТО. Прыжок в длину с места.		Сдача нормативов
60	Метание мяча на дальность.		Сдача нормативов
61	Выполнение норм ГТО бег на 500/1000 метров		
Модуль «Спортивные игры». Футбол			
62	Промежуточная аттестация по физической культуре за курс 7 класса		

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
63	Ведение футбольного мяча «по прямой». Ведение футбольного мяча «по кругу». Ведение футбольного мяча «змейкой»		
64	Средние и длинные передачи мяча по прямой		
65	Удар по воротам		
Модуль спорт.			
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ.		
67	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени		
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)		
69	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)		
70	Летний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени)		Сдача нормативов

Итого:	
Общее количество часов	70

Количество лабораторных и практических работ (экскурсий)	
Количество проверочных и контрольных работ	7

Поурочное планирование по «Физической культуре» для 7-х классов (на **2026/2027** учебный год) **68** часов

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
Знания о физической культуре			
1	Истоки развития олимпизма в России		
2	Входной контроль		Входной контроль
Способы самостоятельной деятельности.			
3	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий		
4	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой . Плавание. История, виды.		
Физкультурно-оздоровительная деятельность.			
5	Упражнения для профилактики нарушения осанки		
Модуль «Легкая атлетика»			
6	Спринтерский бег, эстафетный бег.		
7	Спринтерский бег, эстафетный бег.		
8	Техника бега на короткие дистанции. Выполнение нормативов ГТО, бег 30/60 метров		
9	Прыжок в длину с места.		
10	Выполнение норм ГТО по прыжкам в длину с места		

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
11	Метание малого мяча.		
12	Выполнение норм ГТО по метанию мяча.		
13	Кроссовая подготовка.		
Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол			
14	Стойки и передвижения, повороты, остановки.		
15	Стойки и передвижения, повороты, остановки.		
16	Ведение мяча.		
17	Ведение мяча.		
18	Ловля и передача мяча.		
19	Ловля и передача мяча.		
20	Ловля и передача мяча.		
21	Бросок мяча		
22	Бросок мяча		
23	Индивидуальная техника защиты		
24	Индивидуальная техника нападения.		
25	Тактика игры.		
Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол.			

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
26	Стойки и передвижения, повороты, остановки.		
27	Стойки и передвижения, повороты, остановки.		
28	Прием и передача мяча.		
29	Прием и передача мяча.		
30	Прием и передача мяча.		
31	Нижняя передача		
32	Нижняя передача		
33	Подача мяча.		
34	Подача мяча.		
35	Подача мяча.		
36	Нападающий удар.		
37	Нападающий удар.		
Раздел 4. Зимние виды спорта.			
38	Техника Попеременного двухшажного хода		
39	Техника Попеременного двухшажного хода		
40	Техника одновременного двухшажного хода		

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
41	Техника одновременного двухшажного хода		
42	Техника одновременного однашажного хода		
43	Техника одновременного однашажного хода		
44	Техника одновременного безшажного хода Техника подъемов и спусков.		
45	Зимний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)		
Раздел 5. Гимнастика.			
46	Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня. Акробатические упражнения. Подтягивания.		
47	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
48	Упражнения в висе и упорах.		
49	Упражнения в висе и упорах.		
50	Опорный прыжок.		
51	Опорный прыжок.		
52	Лазание по канату.		
53	Лазание по канату. Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Измерение индивидуальных показателей физического развития. Упражнения для профилактики		

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
	нарушения осанки		
Раздел 5. Легкая атлетика			
54	Знакомство с историей древних Олимпийских игр. Прыжки в высоту способом «перешагивания»		
55	Прыжки в высоту способом «перешагивания»		
56	Спринтерский бег		
57	Спринтерский бег. Организация и проведение самостоятельных занятий.		Сдача нормативов
58	Прыжки.		
59	Выполнение норм ГТО. Прыжок в длину с места.		Сдача нормативов
60	Метание мяча на дальность.		Сдача нормативов
61	Выполнение норм ГТО бег на 500/1000 метров		
Модуль «Спортивные игры». Футбол			
62	Промежуточная аттестация по физической культуре за курс 7 класса		
63	Ведение футбольного мяча «по прямой». Ведение футбольного мяча «по кругу». Ведение футбольного мяча «змейкой»		
64	Средние и длинные передачи мяча по прямой		

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
65	Удар по воротам		
Модуль спорт.			
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени		
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)		
68	Летний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени)		Сдача нормативов

Итого:	
Общее количество часов	68
Количество лабораторных и практических работ (экскурсий)	
Количество проверочных и контрольных работ	7

Поурочное планирование по «Физической культуре» для 8-х классов (на 2025/2026 учебный год) 70 часов

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
Знания о физической культуре			
1	Физическая культура в современном обществе		
2	Входной контроль		Входной контроль
Способы самостоятельной деятельности.			
3	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения		
4	Составление планов для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей Плавание. История, виды.		
Физкультурно-оздоровительная деятельность.			
5	Упражнения для профилактики утомления		
Модуль «Легкая атлетика»			
6	Спринтерский бег, эстафетный бег.		
7	Спринтерский бег, эстафетный бег.		
8	Техника бега на короткие дистанции. Выполнение нормативов ГТО, бег 30/60 метров		Сдача нормативов
9	Прыжок в длину с места.		
10	Выполнение норм ГТО по прыжкам в длину с места		Сдача нормативов

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
11	Метание малого мяча.		
12	Выполнение норм ГТО по метанию мяча.		Сдача нормативов
13	Кроссовая подготовка.		
Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол			
14	Стойки и передвижения, повороты, остановки.		
15	Стойки и передвижения, повороты, остановки.		
16	Ведение мяча.		
17	Ведение мяча.		
18	Ловля и передача мяча.		
19	Ловля и передача мяча.		
20	Ловля и передача мяча.		
21	Бросок мяча		
22	Бросок мяча		
23	Индивидуальная техника защиты		
24	Индивидуальная техника нападения.		
25	Тактика игры.		
Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол.			

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
26	Стойки и передвижения, повороты, остановки.		
27	Стойки и передвижения, повороты, остановки.		
28	Прием и передача мяча.		
29	Прием и передача мяча.		
30	Прием и передача мяча.		
31	Нижняя передача		
32	Нижняя передача		
33	Подача мяча.		
34	Подача мяча.		
35	Подача мяча.		
36	Нападающий удар.		
37	Нападающий удар.		
Раздел 4. Зимние виды спорта.			
38	Техника Попеременного двухшажного хода		
39	Техника Попеременного двухшажного хода		
40	Техника одновременного двухшажного хода		

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
41	Техника одновременного двухшажного хода		
42	Техника одновременного однашажного хода		
43	Техника одновременного однашажного хода		
44	Техника одновременного безшажного хода Техника подъемов и спусков.		
45	Зимний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)		
Раздел 5. Гимнастика.			
46	Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня. Акробатические упражнения. Подтягивания.		
47	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
48	Упражнения в висе и упорах.		
49	Упражнения в висе и упорах.		
50	Опорный прыжок.		
51	Опорный прыжок.		
52	Лазание по канату.		
53	Лазание по канату. Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Измерение индивидуальных показателей физического развития. Упражнения для профилактики		

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
	нарушения осанки		
Раздел 5. Легкая атлетика			
54	Знакомство с историей древних Олимпийских игр. Прыжки в высоту способом «перешагивания»		
55	Прыжки в высоту способом «перешагивания»		
56	Спринтерский бег		
57	Спринтерский бег. Организация и проведение самостоятельных занятий.		
58	Прыжки.		
59	Выполнение норм ГТО. Прыжок в длину с места.		
60	Метание мяча на дальность.		Сдача нормативов
61	Выполнение норм ГТО бег на 500/1000 метров		
Модуль «Спортивные игры». Футбол			
62	Промежуточная аттестация по физической культуре за курс 8 класса		
63	Ведение футбольного мяча «по прямой». Ведение футбольного мяча «по кругу». Ведение футбольного мяча «змейкой»		
64	Средние и длинные передачи мяча по прямой		
65	Удар по воротам		

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
Модуль спорт.			
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ.		
67	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени		
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)		
69	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)		
70	Летний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени)		Сдача нормативов

Итого:	
Общее количество часов	70
Количество лабораторных и практических работ (экскурсий)	
Количество проверочных и контрольных работ	6

Поурочное планирование по «Физической культуре» для 8-х классов (на 2026/2027 учебный год) 68 часов

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
Знания о физической культуре			
1	Физическая культура в современном обществе		
2	Входной контроль		Входной контроль
Способы самостоятельной деятельности.			
3	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения		
4	Составление планов для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей Плавание. История, виды.		
Физкультурно-оздоровительная деятельность.			
5	Упражнения для профилактики утомления		
Модуль «Легкая атлетика»			
6	Спринтерский бег, эстафетный бег.		
7	Спринтерский бег, эстафетный бег.		
8	Техника бега на короткие дистанции. Выполнение нормативов ГТО, бег 30/60 метров		Сдача нормативов
9	Прыжок в длину с места.		
10	Выполнение норм ГТО по прыжкам в длину с места		Сдача нормативов

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
11	Метание малого мяча.		
12	Выполнение норм ГТО по метанию мяча.		Сдача нормативов
13	Кроссовая подготовка.		
Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол			
14	Стойки и передвижения, повороты, остановки.		
15	Стойки и передвижения, повороты, остановки.		
16	Ведение мяча.		
17	Ведение мяча.		
18	Ловля и передача мяча.		
19	Ловля и передача мяча.		
20	Ловля и передача мяча.		
21	Бросок мяча		
22	Бросок мяча		
23	Индивидуальная техника защиты		
24	Индивидуальная техника нападения.		
25	Тактика игры.		
Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол.			

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
26	Стойки и передвижения, повороты, остановки.		
27	Стойки и передвижения, повороты, остановки.		
28	Прием и передача мяча.		
29	Прием и передача мяча.		
30	Прием и передача мяча.		
31	Нижняя передача		
32	Нижняя передача		
33	Подача мяча.		
34	Подача мяча.		
35	Подача мяча.		
36	Нападающий удар.		
37	Нападающий удар.		
Раздел 4. Зимние виды спорта.			
38	Техника Попеременного двухшажного хода		
39	Техника Попеременного двухшажного хода		
40	Техника одновременного двухшажного хода		

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
41	Техника одновременного двухшажного хода		
42	Техника одновременного однашажного хода		
43	Техника одновременного однашажного хода		
44	Техника одновременного безшажного хода Техника подъемов и спусков.		
45	Зимний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)		
Раздел 5. Гимнастика.			
46	Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня. Акробатические упражнения. Подтягивания.		
47	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
48	Упражнения в висе и упорах.		
49	Упражнения в висе и упорах.		
50	Опорный прыжок.		
51	Опорный прыжок.		
52	Лазание по канату.		
53	Лазание по канату. Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Измерение индивидуальных показателей физического развития. Упражнения для профилактики		

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
	нарушения осанки		
Раздел 5. Легкая атлетика			
54	Знакомство с историей древних Олимпийских игр. Прыжки в высоту способом «перешагивания»		
55	Прыжки в высоту способом «перешагивания»		
56	Спринтерский бег		
57	Спринтерский бег. Организация и проведение самостоятельных занятий.		
58	Прыжки.		
59	Выполнение норм ГТО. Прыжок в длину с места.		
60	Метание мяча на дальность.		Сдача нормативов
61	Выполнение норм ГТО бег на 500/1000 метров		
Модуль «Спортивные игры». Футбол			
62	Промежуточная аттестация по физической культуре за курс 8 класса		
63	Ведение футбольного мяча «по прямой». Ведение футбольного мяча «по кругу». Ведение футбольного мяча «змейкой»		
64	Средние и длинные передачи мяча по прямой		
65	Удар по воротам		

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
Модуль спорт.			
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени . Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)		
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)		
68	Летний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени)		Сдача нормативов

Итого:	
Общее количество часов	68
Количество лабораторных и практических работ (экскурсий)	
Количество проверочных и контрольных работ	6

Поурочное планирование по «Физической культуре» для 9-х классов (на 2026/2027 учебный год) 68 часов

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
Знания о физической культуре			
1	Туристские походы как форма активного отдыха		
2	Входной контроль		Входной контроль
Способы самостоятельной деятельности.			
3	Измерение функциональных резервов организма.		
4	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха. Плавание. История, виды.		
Физкультурно-оздоровительная деятельность.			
5	Восстановительный массаж. Банные процедуры.		
Модуль «Легкая атлетика»			
6	Спринтерский бег, эстафетный бег.		
7	Спринтерский бег, эстафетный бег.		
8	Техника бега на короткие дистанции. Выполнение нормативов ГТО, бег 60 метров		Сдача нормативов
9	Прыжок в длину с места.		
10	Выполнение норм ГТО по прыжкам в длину с места		
11	Метание малого мяча.		
12	Выполнение норм ГТО по метанию мяча.		
13	Кроссовая подготовка.		
Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол			
14	Стойки и передвижения, повороты, остановки.		
15	Стойки и передвижения, повороты, остановки.		
16	Ведение мяча.		
17	Ведение мяча.		
18	Ловля и передача мяча.		
19	Ловля и передача мяча.		

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
20	Ловля и передача мяча.		
21	Бросок мяча		
22	Бросок мяча		
23	Индивидуальная техника защиты		
24	Индивидуальная техника нападения.		
25	Тактика игры.		
Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол.			
26	Стойки и передвижения, повороты, остановки.		
27	Стойки и передвижения, повороты, остановки.		
28	Прием и передача мяча.		
29	Прием и передача мяча.		
30	Прием и передача мяча.		
31	Нижняя передача		
32	Нижняя передача		
33	Подача мяча.		
34	Подача мяча.		
35	Нападающий удар.		
36	Нападающий удар.		
37	Тактика игры.		
Раздел 4. Зимние виды спорта.			
38	Техника Попеременного двухшажного хода		
39	Техника Попеременного двухшажного хода		Сдача нормативов
40	Техника одновременного двухшажного хода		
41	Техника одновременного двухшажного хода		
42	Техника одновременного однашажного хода		
43	Техника одновременного однашажного хода		

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
44	Техника одновременного безшажного хода Техника подъемов и спусков.		
45	Зимний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)		Сдача нормативов
Раздел 5. Гимнастика.			
46	Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня. Акробатические упражнения. Подтягивания.		
47	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
48	Упражнения в висе и упорах.		
49	Упражнения в висе и упорах.		
50	Опорный прыжок.		
51	Опорный прыжок.		
52	Лазание по канату.		
53	Лазание по канату. Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Измерение индивидуальных показателей физического развития. Упражнения для профилактики нарушения осанки		
Раздел 5. Легкая атлетика			
54	Знакомство с историей древних Олимпийских игр. Прыжки в высоту способом «перешагивания»		
55	Прыжки в высоту способом «перешагивания»		
56	Спринтерский бег		
57	Спринтерский бег. Организация и проведение самостоятельных занятий.		
58	Прыжки.		
59	Выполнение норм ГТО. Прыжок в длину с места.		
60	Метание мяча на дальность.		
61	Выполнение норм ГТО бег на 500/1000 метров		Сдача нормативов
Модуль спорт.			

№ урока	Тема урока	Практические занятия	контрольные и проверочные работы
62	Промежуточная аттестация по физической культуре за курс 9 класса		
63	Ведение футбольного мяча. Остановки и удары по мячу в движении. Средние и длинные передачи мяча.		
64	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени		
65	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)		Сдача нормативов
66	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)		
67	Летний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени)		
68	Летний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени)		

Итого:	
Общее количество часов	68
Количество лабораторных и практических работ (экскурсий)	
Количество проверочных и контрольных работ	6

Приложение 1. Контрольно-измерительные материалы

Контрольно-измерительные материалы

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах — за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За не понимание и незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнять учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в соревновании с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

III. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5(12,13,14)	Оценка 4 (9,10,11)	Оценка 3 (6,7,8)	Оценка 2 (5-1)
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям ФГОС и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет ФГОС, нет темпа роста показателей физической подготовленности

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению

показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки).

Общая оценка успеваемости складывается по видам программ: по гимнастике, баскетболу, лёгкой атлетике, лыжной подготовке – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по отдельным разделам программы. При том преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Уровень физической подготовленности учащихся 11—16 лет

№ п/п	Физиче-ские способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и выше	7,3-6,2	5,6 и ниже	7,6 и выше	7,5-6,4	5,8 и ниже
			8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			10	6,6	6,5-5,6	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2
2	Координационные	Челночный бег 3х10 м, с	7	11,2 и выше	10,8-10,3	9,9 и ниже	11,7 и выше	11,3-10,6	10,2 и ниже
			8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
3		Прыжки в длину	7	100 и ниже	115-135	155 и выше	85 и ниже	110-130	150 и выше

№ п/п	Физиче-ские способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
	Скоростно-силовые	с места, см	8	110	125-145	165	90	125-140	155
			9	120	130-150	175	110	135-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-150	170
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и менее	750-900	1100 и выше	500 и менее	600-800	900 и выше
			8	750	800-950	1150 -»-	550 -»-	650-850	950 -»-
			9	800	850-1000	1200 -»-	600 -»-	700-900	1000 -»-
			10	850	900-1050	1250 -»-	650 -»-	750-950	1050 -»-
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и ниже	3-5	+9 и выше	2 и ниже	6-9	12,5 и выше
			8	1 -»-	3-5	+7,5 -»-	2 -»-	5-8	11,5 -»-
			9	1 -»-	3-5	7,5 -»-	2 -»-	6-9	13,0 -»-
			10	2 -»-	4-6	8,5 -»-	3 -»-	7-10	14,0 -»-

№ п/п	Физиче-ские способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
6	Силовые	Подтягивание на Высокой перекладине из виса, колич. раз (М) на низкой перекладине из виса лежа, колич. раз (Д)	7	1	2-3	4 и выше	2 и ниже	4-8	12 и выше
			8	1	2-3	4 -»-	-»-	6-10	14 -»-
			9	1	3-4	5 -»-	3 -»-	7-11	16 -»-
			10	1	3-4	5 -»-	4 -»-	8-13	18 -»-

Приложение 2. Темы проектов (творческих работ)

- В мире спортивных профессий.
- Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.
- Волейбол – путь к успеху.
- Волейбол-путь к успех
- Выдающийся (баскетболист, волейболист, футбол
- Выдающийся легкоатлет и его спортивные достижения.
- Гимнастика. Акробатические комбинации.
- Двигательная активность и закаливание организма.
- Здоровый образ жизни.
- Здоровье не купишь - его разум дарит.
- История развития (баскетбола, волейбола, футбола) в России и мире.
- История развития легкой атлетики в России и мире.
- История развития футбола.
- История создания лыж и развития лыжного спорта.
- История создания спортивной формы.
- История тренажёра.
- Комплекс упражнений по физической культуре.
- Мой поход в лес.
- О проблемах тяжелой атлетики как науки
- Олимпийская летопись по бадминтону
- Олимпийская слава нашего региона.
- Олимпийские игры.
- Организационная основа использования физической культуры на детском курорте и общем курорте.
- Организация физического воспитания
- Основы методики занятий физкультурными упражнениями.
- Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Основы спортивной тренировки.
- Парусный спорт в России
- Первые Олимпийские игры.
- Питание спортсменов
- Плавание
- Плавание - жизненно необходимый навык и прекрасный спорт.
- Плавание как оздоровительный вид двигательной активности.
- Планирование тренировочных нагрузок по плаванию в современном пятиборье в подготовительном периоде годичного цикла.
- Понятие силы и развитие мышц
- Построение дистанций соревнований
- Почему детям нужно заниматься спортом.
- Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные ФИФА
- Правила соревнований в легкой атлетике.
- Правила техники безопасности при занятиях легкоатлетическими упражнениями.
- Приемы игры в баскетболе.
- Принципы дзюдо.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка.
- Прыжки с трамплина
- Развитие быстроты
- Развитие двигательных способностей.

- Развитие силы и мышц
- Развитие физической культуры
- Русский Тарзан
- Самоконтроль в процессе занятий физкультурой.
- Самостоятельные занятия физической культурой.
- Санный спорт
- Сергей Бубка.
- Скоростной бег на коньках.
- Спорт - как явление культурной жизни.
- Спорт – это здоровье
- Спорт без травм.
- Спортивна акробатика.
- Спортивное скалолазание.
- Спортивный туризм. Разрядные требования и правила соревнований.
- Техника выполнения легкоатлетических упражнений (бег на короткие дистанции и длинные дистанции, прыжки в длину, в высоту, метание).
- Физическая культура - здоровые дети.
- Физическая культура древнего мира.
- Философия тхэквондо.
- Характеристика игры, оборудование и правила соревнований по (баскетболу, волейболу, футболу).
- Что такое альпинизм.

Приложение 3. Учебно-методическое обеспечение (методические и учебные пособия, медиаресурсы).

Рабочая программа реализуется при использовании учебников:

- Физическая культура. 5-7 классы Физическая культура. 5-7 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2019. — 256 с.
- Физическая культура: 5-й класс: учебник. Матвеев А.П. М.: Просвещение 2023 ⁶
- Физическая культура: 6-й класс: учебник. Матвеев А.П. М.: Просвещение 2023
- Физическая культура: 7-й класс: учебник. Матвеев А.П. М.: Просвещение 2023
- Физическая культура: 8-й класс: учебник. Матвеев А.П. М.: Просвещение 2023
- Физическая культура: 9-й класс: учебник. Матвеев А.П. М.: Просвещение 2023

⁶ изменение с 2023/2024 учебного года в соответствии с приказом Министерства просвещения РФ от 21 сентября 2022 г. N 858 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников"