РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом
АНОО «Областной технолицей
им. В.И. Долгих»
Протокол от «15» января 2026 г. № 4

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора автономной
некоммерческой общеобразовательной
организации «Областной технолицей
им. В.И. Долгих»
от «15» января 2026 г. № 215/1-О

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса внеурочной деятельности
автономной некоммерческой общеобразовательной организации
«Областной технолицей им. В. И. Долгих»

«СПОРТИВНЫЙ КЛУБ»
для обучающихся 9 класса
основного общего образования
на 2026-2027 учебный год

Московская область,
м.о. Истра,
с. Павловская Слобода,
2026 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Спортивный клуб» для обучающихся 9 класса (далее — программа) разработана в соответствии с требованиями к рабочим программам учебных предметов, установленными пунктом 32.1 ФГОС основного общего образования, и на основе федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» в составе федеральной образовательной программы основного общего образования. Программа составлена на основе рабочей программы по физической культуре для 5–9 классов Технолицея и сохраняет принятую в ней систему физкультурно-спортивных направленностей, конкретизируя её содержание, планируемые результаты и тематическое планирование применительно к 9 классу и годовому объёму 34 часа.

Правовую и нормативную основу программы составляют Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ, федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287), федеральная образовательная программа основного общего образования (приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 № 370), федеральный перечень учебников (приказ Минпросвещения России от 22.06.2026 № 436), государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (приказ Минспорта России от 22.02.2023 № 117), санитарные правила СП 2.4.3648-20 и санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21, а также основная образовательная программа основного общего образования и рабочая программа воспитания АНОО «Областной технолицей им. В.И. Долгих». Полные выходные данные документов приведены в разделе «Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса».

Общая характеристика программы

Программа представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО к результатам освоения учебного предмета «Физическая культура» на завершающем году основного общего образования. В 9 классе ведущей задачей становится не столько освоение новых двигательных действий, сколько обобщение и систематизация накопленного в 5–8 классах двигательного опыта, его перенос в самостоятельную физкультурную деятельность и подготовка обучающегося к осознанному выбору форм двигательной активности при переходе на уровень среднего общего образования или в систему среднего профессионального образования.

В своей социально-ценностной ориентации программа рассматривает физическую культуру как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма и развития жизненно важных физических качеств. Центральной идеей конструирования содержания является

воспитание целостной личности обучающегося, обеспечивающее единство его физического, психического и социального развития, что соответствует положенному в основу ФГОС ООО системно-деятельностному подходу.

Цель программы реализуется по трём взаимосвязанным направлениям. Развивающая направленность определяется целенаправленным развитием физических качеств и функциональных возможностей организма, повышением его надёжности и адаптивных свойств; её результатом выступает достижение оптимального для возраста уровня физической подготовленности и готовности к выполнению нормативов комплекса ГТО. Обучающая направленность связана с закреплением основ планирования и проведения самостоятельных занятий оздоровительной, спортивной и прикладной направленности, совершенствованием технико-тактических действий в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности и освоением способов самоконтроля. Воспитывающая направленность заключается в содействии социализации обучающихся на основе понимания социальной сущности физической культуры, приобщения к ценностям отечественного и мирового спорта, освоения опыта общения и коллективного взаимодействия в учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В целях усиления мотивационной составляющей предмета и придания ему личностно значимого смысла содержание программы представлено системой физкультурно-спортивных направленностей, которые выступают в качестве самостоятельных учебных разделов и реализуются с учётом материально-технических условий Технолицея и интересов обучающихся. В 9 классе программа включает четыре направленности: «Скалолазание», «Спортивные игры», «Фитнес» и «Плавание». Включение вариативных видов спорта в содержание предмета предусмотрено федеральной рабочей программой по физической культуре, допускающей разработку вариативного модуля на основе видов спорта, культивируемых в образовательной организации. Каждая направленность наряду с технической подготовкой включает общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, обеспечивающие всестороннюю физическую подготовленность и подготовку к выполнению нормативов комплекса ГТО.

Цель и задачи программы

Цель программы — формирование у обучающихся 9 класса устойчивой потребности в систематических занятиях физической культурой и способности самостоятельно использовать средства избранной физкультурно-спортивной направленности для укрепления здоровья, развития физических качеств, организации активного отдыха и подготовки к дальнейшему обучению.

Задачи программы:

– систематизировать знания о физической культуре как средстве укрепления здоровья, профилактики утомления и вредных привычек, о закономерностях развития физических качеств, о профессионально-прикладной физической подготовке и способах оказания первой помощи при травмах;

– сформировать умения планировать индивидуальную двигательную

деятельность с учётом цели, уровня подготовленности и показателей самоконтроля, в том числе с использованием функциональных проб;

– совершенствовать технические и тактические действия в избранной физкультурно-спортивной направленности и обеспечить их применение в учебной и соревновательной деятельности;

– обеспечить развитие физических качеств и подготовку к выполнению нормативов комплекса ГТО соответствующей возрастной ступени;

– воспитывать ответственность за собственную безопасность и безопасность партнёров, дисциплинированность, волевые качества, культуру общения и взаимодействия в команде.

Место программы в учебном плане и организация обучения

На освоение программы в 9 классе отводится 34 часа из расчёта 1 час в неделю при продолжительности учебного года 34 учебные недели. Обучающийся осваивает одну из четырёх физкультурно-спортивных направленностей, выбранную им с учётом интересов, уровня подготовленности и медицинских показаний; для каждой направленности составлено отдельное тематическое планирование объёмом 34 часа. Занятия проводятся в группах по направленностям на базе спортивной инфраструктуры Технолицея: скалодрома, плавательного бассейна, спортивного и фитнес-залов, открытых спортивных площадок.

К практическим занятиям допускаются обучающиеся основной и подготовительной медицинских групп; для обучающихся подготовительной группы нагрузка и содержание контрольных упражнений дифференцируются в соответствии с медицинскими рекомендациями. Обучающиеся, отнесённые к специальной медицинской группе, занимаются по отдельной адаптированной программе. Занятия по направленностям «Скалолазание» и «Плавание» проводятся с соблюдением дополнительных требований безопасности: лазание на высоте выполняется только с верхней страховкой, осуществляемой учителем или под его непосредственным контролем, а нахождение обучающихся в воде допускается только в присутствии учителя.

Формы контроля и промежуточной аттестации

Текущий контроль осуществляется в форме педагогического наблюдения, устного опроса, выполнения учебных заданий и контрольных упражнений по технике, ведения дневника самоконтроля. Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года в форме зачёта, порядок и сроки которого определяются локальным нормативным актом Технолицея о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся. Зачёт включает выполнение контрольных упражнений по избранной направленности, тестов общей физической подготовленности на основе нормативов комплекса ГТО соответствующей возрастной ступени и защиту индивидуального комплекса упражнений или плана самостоятельных занятий. Оценивается не только достигнутый результат, но и его динамика относительно входной диагностики, что соответствует требованию ФГОС ООО об индивидуализации оценки предметных результатов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

Физическая культура как часть образа жизни, средство укрепления здоровья, физического развития, самосовершенствования и подготовки к дальнейшему обучению и трудовой деятельности. Здоровый образ жизни и его формы, профилактика вредных привычек средствами физической культуры. Профессионально-прикладная физическая культура: понятие, целевое предназначение, связь с характером будущей профессиональной деятельности.

Закономерности развития физических качеств, нагрузка и отдых, утомление и восстановление в самостоятельных занятиях. Правила безопасности на занятиях избранной направленностью, причины травм и способы их предупреждения. Характер травм и ушибов, встречающихся на занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, способы оказания первой помощи. Комплекс ГТО: виды испытаний, нормативы возрастной ступени, правила подготовки к их выполнению. Достижения отечественных спортсменов в избранном виде спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Планирование индивидуальной двигательной активности с учётом цели, уровня подготовленности и состояния здоровья. Составление комплексов упражнений для разминки, развития физических качеств, восстановления и подготовки к контрольным испытаниям. Измерение функциональных резервов организма с помощью функциональных проб (проба Штанге, проба Генча) и использование их результатов при планировании занятий. Регулирование нагрузки по частоте сердечных сокращений и внешним признакам утомления. Приёмы самомассажа и гигиенические требования к ним.

Анализ собственных результатов: выявление сильных и слабых сторон физической подготовленности, сравнение показателей с данными входной диагностики и нормативами комплекса ГТО, коррекция содержания занятий. Анализ техники двигательных действий по критериям (исходное положение, последовательность фаз, амплитуда, темп, точность, устойчивость, безопасность), взаимооценка и судейство в учебных соревнованиях.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность: упражнения корригирующей и профилактической направленности для профилактики нарушений осанки и утомления; комплексы упражнений на развитие гибкости, координации, силы и выносливости; дыхательные упражнения и упражнения на расслабление. Общая физическая подготовка: упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации, подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Содержание спортивно-оздоровительной деятельности определяется избранной направленностью.

Направленность «Скалолазание»

Совершенствование техники лазания: точная постановка стоп на зацепы различной формы, работа корпуса, перенос центра тяжести, рациональные хваты

и перехваты, сохранение равновесия на сложных участках учебной трассы. Тактика прохождения маршрута: предварительный просмотр трассы, выбор оптимальной последовательности движений, экономичность движений, использование положений относительного отдыха. Лазание траверсом и по боулдеринговым трассам невысокой высоты, лазание с верхней страховкой по трассам различной сложности, учебные соревновательные задания в дисциплинах «трудность», «боулдеринг» и «скорость».

Развитие силы хвата, силовой выносливости, гибкости и координации средствами специальной физической подготовки. Правила безопасности на скалодроме, правила работы со страховочным снаряжением, ответственное поведение и самооценка собственных возможностей.

Направленность «Спортивные игры»

Баскетбол: ведение мяча с изменением направления и скорости, передачи в движении, броски в движении и в прыжке, заслоны, быстрый прорыв, личная защита, быстрый переход от нападения к обороне. Волейбол: верхняя и нижняя прямые подачи, приём и передачи мяча, атакующий удар и блокирование в учебных условиях, страховка, командная организация игры. Футбол: индивидуальные и групповые действия в нападении и защите, передачи, удары, ведение, открывание и выбор позиции.

Учебные, двусторонние и соревновательные игры, тактические задания и анализ игровых ситуаций. Правила соревнований, жесты судей, судейство учебных игр, организация и проведение учебных соревнований внутри группы.

Направленность «Фитнес»

Фитнес как средство самостоятельного физического совершенствования и поддержания здоровья. Фитнес-аэробика и степ-аэробика: базовые шаги, связки, составление и выполнение комплекса под музыкальное сопровождение. Функциональный и силовой тренинг: круговая тренировка, упражнения с собственным весом и малым инвентарём, упражнения на стабилизацию корпуса, профилактику нарушений осанки и повышение общей работоспособности.

Стретчинг, упражнения на расслабление и восстановление, самомассаж. Регулирование нагрузки через темп, число повторений, интервалы отдыха и сложность упражнения, контроль интенсивности по частоте сердечных сокращений. Проектирование индивидуального фитнес-комплекса в соответствии с поставленной задачей и анализ его эффективности.

Направленность «Плавание»

Закрепление техники плавания кролем на груди и на спине, согласование движений рук, ног и дыхания, старт с тумбочки и из воды, повороты маятником и кувырком в учебных условиях. Брасс: движения ногами и руками, дыхание, согласование движений в полной координации. Проплывание отрезков разной длины с сохранением темпа и рациональным распределением сил, подготовка к испытанию «Плавание» комплекса ГТО.

Прикладное плавание: плавание на боку, транспортировка предмета, приёмы помощи уставшему пловцу в учебных условиях. Правила безопасного поведения в бассейне и на открытых водоёмах, приёмы самопомощи в воде.

Плавание как средство оздоровления, закаливания и активного отдыха.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Планируемые результаты сформулированы в соответствии с требованиями ФГОС ООО к личностным, метапредметным и предметным результатам и конкретизируют результаты федеральной рабочей программы по физической культуре на уровне основного общего образования применительно к содержанию 9 класса.

Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

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

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

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

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

– готовность оказывать первую 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;

– освоение опыта взаимодействия со сверстниками в форме общения и сотрудничества при выполнении учебных заданий, в 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

У обучающегося будут сформированы следующие познавательные универсальные учебные действия:

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

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

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

– устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья, выявлять причины нарушений и подбирать комплексы упражнений для их профилактики;

– 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 и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие коммуникативные универсальные учебные действия:

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

– вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с нормативами комплекса ГТО, составлять планы занятий 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 оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным

образцом;

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

– изучать и коллективно обсуждать технику разучиваемого упражнения, моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления и способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие регулятивные универсальные учебные действия:

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

– самостоятельно разучивать сложнокоординационные упражнения избранной направленности, планировать последовательность их освоения и оценивать достигнутый результат;

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

– выполнять технические действия избранной направленности, взаимодействовать с партнёрами при совместных тактических действиях, терпимо относиться к ошибкам партнёров и соперников;

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

Предметные результаты

К концу обучения в 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;

– объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение и связь с характером и особенностями профессиональной деятельности;

– измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге и Генча, использовать их результаты для планирования индивидуальных занятий физической культурой;

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

– 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 для разминки, развития физических качеств и восстановления, регулировать нагрузку по показателям самоконтроля;

– тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастных возможностей, демонстрировать прирост показателей физических качеств и результатов в тестовых испытаниях комплекса ГТО.

При освоении избранной направленности обучающийся научится:

«Скалолазание»: соблюдать правила безопасности на скалодроме и правила работы со страховочным снаряжением; анализировать маршрут до начала лазания и выбирать рациональную последовательность движений; демонстрировать технику лазания с точной постановкой стоп, работой корпуса и экономичными перехватами; проходить учебные трассы различной сложности с верхней страховкой и выполнять учебные соревновательные задания в дисциплинах «трудность», «боулдеринг» и «скорость».

«Спортивные игры»: демонстрировать основные технические и тактические действия в баскетболе, волейболе и футболе в условиях учебной и соревновательной деятельности; взаимодействовать с игроками своей команды при организации тактических действий в нападении и защите; осуществлять судейство учебной игры по одному из освоенных видов и участвовать в организации учебных соревнований.

«Фитнес»: составлять и выполнять комплекс фитнес-аэробики или степ-аэробики под музыкальное сопровождение; выполнять комплексы функционального и силового тренинга, стретчинга и упражнений на восстановление; проектировать индивидуальный фитнес-комплекс, регулировать его нагрузку по частоте сердечных сокращений и оценивать его эффективность.

«Плавание»: соблюдать правила безопасности в бассейне и на открытых водоёмах; плавать кролем на груди, кролем на спине и брассом в согласовании с дыханием; выполнять старты и повороты маятником и кувырком; проплывать учебные дистанции с рациональным распределением сил; выполнять элементы прикладного плавания и приёмы помощи уставшему пловцу в учебных условиях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематическое планирование составлено для каждой физкультурно-спортивной направленности с указанием количества академических часов на освоение каждой темы и возможности использования электронных (цифровых) образовательных ресурсов в соответствии с пунктом 32.1 ФГОС ООО. Обучающийся осваивает одну направленность в объёме 34 часов. Сокращения в графе ЭОР: РЭШ — «Российская электронная школа» (resh.edu.ru); ЦОК — библиотека цифрового образовательного контента (lib.myschool.edu.ru); ГТО — официальный сайт комплекса ГТО (gto.ru).

Направленность «Скалолазание» (34 часа)

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля	ЭОР
		теория	практика	всего		
1	Техника безопасности на занятиях скалолазанием. Гигиена, форма одежды, проверка страховочного снаряжения, правила нахождения на скалодроме и предупреждения травм. Входная диагностика физической подготовленности.	1	0	1	инструктаж, наблюдение, допуск к практическим занятиям	ЦОК
2	Знания о физической культуре: влияние нагрузок скалолазания на организм, развитие силы хвата и силовой выносливости, достижения российских скалолазов. Самоконтроль на занятиях. Функциональные пробы Штанге и Генча. Первая помощь при травмах и ушибах.	2	1	3	устный опрос, тест, выполнение функциональных проб	РЭШ, ЦОК
3	Общая и специальная физическая подготовка: развитие силы хвата, силовой выносливости мышц плечевого пояса, гибкости, координации и равновесия; подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	1	5	6	наблюдение, контрольные упражнения ОФП, дневник самоконтроля	ГТО, РЭШ
4	Совершенствование техники лазания: постановка стоп на зацепы различной формы, работа корпуса,	1	6	7	наблюдение, учебные задания, оценка	—

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля	ЭОР
		теория	практика	всего		
	перенос центра тяжести, хваты и перехваты; лазание траверсом.				техники по критериям	
5	Тактика прохождения трассы: просмотр маршрута, выбор последовательности движений, экономичность движений, положения отдыха; боулдеринговые трассы.	1	5	6	учебные задания, анализ маршрута, взаимооценка	—
6	Лазание с верхней страховкой по трассам различной сложности; учебные соревновательные задания в дисциплинах «трудность», «боулдеринг», «скорость».	0	7	7	контрольные прохождения трасс, текущая оценка	—
7	Контрольные прохождения трасс, технические задания, тестирование физической подготовленности. Самооценка, анализ динамики результатов, защита индивидуального комплекса или плана самостоятельных занятий.	1	3	4	зачёт (промежуточная аттестация)	ГТО
Итого		**7**	**27**	**34**		

Направленность «Спортивные игры» (34 часа)

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля	ЭОР
		теория	практика	всего		
1	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Гигиена, форма одежды, организация мест занятий, правила взаимодействия игроков и предупреждения травм. Входная диагностика физической подготовленности.	1	0	1	инструктаж, наблюдение, допуск к практическим занятиям	ЦОК
2	Знания о физической культуре: влияние игровых нагрузок на организм, правила соревнований по баскетболу, волейболу и футболу, достижения отечественных команд. Самоконтроль на занятиях. Функциональные пробы Штанге и Генча. Первая помощь при травмах и ушибах.	2	1	3	устный опрос, тест, выполнение функциональных проб	РЭШ, ЦОК
3	Общая и специальная физическая подготовка: развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, координации и игровой выносливости; подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	1	5	6	наблюдение, контрольные упражнения ОФП, дневник самоконтроля	ГТО, РЭШ
4	Баскетбол: ведение с изменением направления и скорости, передачи в движении, броски в движении и в прыжке, заслоны, быстрый прорыв, личная защита; учебная игра.	1	5	6	наблюдение, контрольные упражнения по технике, учебная игра	РЭШ
5	Волейбол: прямые подачи, приём и передачи мяча, атакующий удар и блокирование в учебных условиях, страховка, командные действия; учебная игра.	0	6	6	наблюдение, контрольные упражнения по технике, учебная	РЭШ

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля	ЭОР
		теория	практика	всего		
					игра	
6	Футбол: индивидуальные и групповые действия в нападении и защите, передачи, удары, ведение, открывание и выбор позиции; учебная игра.	0	6	6	наблюдение, контрольные упражнения по технике, учебная игра	РЭШ
7	Правила соревнований и жесты судей. Судейство учебных игр, организация и проведение учебного соревнования в группе.	1	1	2	судейская практика, анализ игровых ситуаций	ЦОК
8	Контрольные упражнения по технике игровых действий, двусторонние игры, тестирование физической подготовленности. Самооценка, анализ динамики результатов, защита индивидуального комплекса или плана самостоятельных занятий.	1	3	4	зачёт (промежуточная аттестация)	ГТО
Итого		**7**	**27**	**34**		

Направленность «Фитнес» (34 часа)

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля	ЭОР
		теория	практика	всего		
1	Техника безопасности на занятиях фитнесом. Гигиена, форма одежды, правила разминки и заминки, дозирование нагрузки и предупреждение травм. Входная диагностика физической подготовленности.	1	0	1	инструктаж, наблюдение, допуск к практическим занятиям	ЦОК
2	Знания о физической культуре: фитнес как средство самостоятельного физического совершенствования, виды фитнеса, принципы построения тренировочного занятия, контроль интенсивности по частоте сердечных сокращений. Функциональные пробы Штанге и Генча. Первая помощь при травмах и ушибах.	2	1	3	устный опрос, тест, выполнение функциональных проб	РЭШ, ЦОК
3	Общая и специальная физическая подготовка: развитие силы, силовой выносливости, гибкости, координации и общей выносливости, профилактика нарушений осанки; подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	1	5	6	наблюдение, контрольные упражнения ОФП, дневник самоконтроля	ГТО, РЭШ
4	Фитнес-аэробика и степ-аэробика: базовые шаги, связки, составление и выполнение комплекса под музыкальное сопровождение.	1	6	7	наблюдение, выполнение комплекса, оценка техники по критериям	ЦОК
5	Функциональный и силовой тренинг: круговая тренировка, упражнения с собственным весом и малым инвентарём, стабилизация корпуса,	0	6	6	наблюдение, контрольные упражнения, дневник	РЭШ

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля	ЭОР
		теория	практика	всего		
	профилактика нарушений осанки.				самоконтроля	
6	Стретчинг, упражнения на расслабление и восстановление, самомассаж; проектирование индивидуального фитнес-комплекса, регулирование нагрузки по ЧСС.	1	6	7	проект индивидуального комплекса, самооценка	ЦОК
7	Выполнение контрольных комплексов, индивидуальные задания, тестирование физической подготовленности. Самооценка, анализ динамики результатов, защита индивидуального комплекса или плана самостоятельных занятий.	1	3	4	зачёт (промежуточная аттестация)	ГТО
Итого		**7**	**27**	**34**		

Направленность «Плавание» (34 часа)

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля	ЭОР
		теория	практика	всего		
1	Техника безопасности на занятиях плаванием. Гигиена, форма одежды, правила поведения в бассейне, профилактика переохлаждения и предупреждение травм. Входная диагностика физической подготовленности.	1	0	1	инструктаж, наблюдение, допуск к практическим занятиям	ЦОК
2	Знания о физической культуре: влияние плавания на организм, плавание как жизненно важный навык и средство закаливания, правила соревнований по плаванию, достижения российских пловцов. Функциональные пробы Штанге и Генча. Первая помощь при травмах и ушибах.	2	1	3	устный опрос, тест, выполнение функциональных проб	РЭШ, ЦОК
3	Общая и специальная физическая подготовка: имитационные упражнения на суше, развитие гибкости, силы мышц плечевого пояса, дыхательной функции и выносливости; подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	1	5	6	наблюдение, контрольные упражнения ОФП, дневник самоконтроля	ГТО, РЭШ
4	Кроль на груди и кроль на спине: согласование движений и дыхания, старт с тумбочки и из воды, повороты маятником и кувырком в учебных условиях.	1	6	7	наблюдение, контрольные проплывания, оценка техники	ЦОК
5	Брасс: движения ногами и руками, дыхание, согласование движений в полной координации; проплывание отрезков.	0	6	6	наблюдение, учебные задания, оценка техники	—
6	Прикладное плавание: плавание на боку, транспортировка предмета, помощь уставшему	1	6	7	учебные задания, контрольное	ГТО

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля	ЭОР
		теория	практика	всего		
	пловцу в учебных условиях; правила поведения на открытых водоёмах; проплывание дистанции с рациональным распределением сил.				проплывание дистанции	
7	Контрольные проплывания избранными способами, испытание «Плавание» по нормативам комплекса ГТО, тестирование физической подготовленности. Самооценка, анализ динамики результатов, защита индивидуального комплекса или плана самостоятельных занятий.	1	3	4	зачёт (промежуточная аттестация)	ГТО
Итого		**7**	**27**	**34**		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 КЛАСС

Направленность «Скалолазание»

№	Тема занятия	Количество часов
1	Техника безопасности на занятиях скалолазанием	1
2	Влияние нагрузок скалолазания на организм, развитие силы хвата и силовой выносливости, достижения российских скалолазов	1
3	Самоконтроль на занятиях. Функциональные пробы Штанге и Генча	1
4	Первая помощь при травмах и ушибах	1
5	Развитие силы хвата	1
6	Развитие силовой выносливости мышц плечевого пояса	1
7	Развитие гибкости	1
8	Развитие координации и равновесия	1
9	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1
10	Практическая отработка полученных знаний	1
11	Совершенствование техники лазания: постановка стоп на зацепы различной формы	1
12	Совершенствование техники лазания: работа корпуса	1
13	Совершенствование техники лазания: перенос центра тяжести	1
14	Совершенствование техники лазания: хваты и перехваты	1
15	Совершенствование техники лазания: лазание траверсом	1
16	Практическая отработка изученных техник лазания	1
17	Практическая отработка изученных техник лазания	1
18	Тактика прохождения трассы: просмотр маршрута	1
19	Тактика прохождения трассы: выбор последовательности движений	1
20	Тактика прохождения трассы: экономичность движений	1
21	Тактика прохождения трассы: положения отдыха	1
22	Тактика прохождения трассы: боулдеринговые трассы	1
23	Практическая отработка изученных тактик прохождения трассы	1
24	Лазание с верхней страховкой по трассам различной сложности	1
25	Лазание с верхней страховкой по трассам различной сложности	1
26	Лазание с верхней страховкой по трассам различной сложности	1

27	Учебные соревновательные задания в дисциплинах «трудность», «боулдеринг», «скорость»	1
28	Учебные соревновательные задания в дисциплинах «трудность», «боулдеринг», «скорость»	1
29	Учебные соревновательные задания в дисциплинах «трудность», «боулдеринг», «скорость»	1
30	Учебные соревновательные задания в дисциплинах «трудность», «боулдеринг», «скорость»	1
31	Контрольные прохождения трасс, технические задания, тестирование физической подготовленности	1
32	Контрольные прохождения трасс, технические задания, тестирование физической подготовленности	1
33	Самооценка, анализ динамики результатов, защита индивидуального комплекса или плана самостоятельных занятий	1
34	Самооценка, анализ динамики результатов, защита индивидуального комплекса или плана самостоятельных занятий	1
Общее количество часов по программе		**34**

9 КЛАСС

Направленность «Спортивные игры»

№	Тема занятия	Количество часов
1	Техника безопасности на занятиях спортивными играми	1
2	Знания о физической культуре: влияние игровых нагрузок на организм, правила соревнований по баскетболу, волейболу и футболу, достижения отечественных команд	1
3	Самоконтроль на занятиях. Функциональные пробы Штанге и Генча	1
4	Первая помощь при травмах и ушибах	1
5	Общая и специальная физическая подготовка: развитие быстроты	1
6	Общая и специальная физическая подготовка: развитие ловкости	1
7	Общая и специальная физическая подготовка: развитие скоростно-силовых качеств	1
8	Общая и специальная физическая подготовка: развитие координации и игровой выносливости	1
9	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1
10	Практическая отработка полученных знаний	1
11	Баскетбол: ведение мяча с изменением направления и скорости	1
12	Баскетбол: передачи в движении	1
13	Баскетбол: броски в движении и в прыжке	1
14	Баскетбол: заслоны, быстрый прорыв	1
15	Баскетбол: быстрый прорыв, личная защита	1
16	Баскетбол: учебная игра	1
17	Волейбол: прямые подачи	1
18	Волейбол: приём и передачи мяча	1
19	Волейбол: атакующий удар и блокирование в учебных условиях	1
20	Волейбол: страховка	1
21	Волейбол: командные действия	1
22	Волейбол: учебная игра	1
23	Футбол: индивидуальные и групповые действия в нападении и защите	1
24	Футбол: удары	1
25	Футбол: ведение	1
26	Футбол: открывание и выбор позиции	1
27	Футбол: практическая отработка изученных техник	1
28	Футбол: учебная игра	1

29	Правила соревнований и жесты судей	1
30	Судейство учебных игр, организация и проведение учебного соревнования в группе	1
31	Контрольные упражнения по технике игровых действий	1
32	Двусторонние игры	1
33	Тестирование физической подготовленности	1
34	Самооценка, анализ динамики результатов, защита индивидуального комплекса или плана самостоятельных занятий	1
Общее количество часов по программе		**34**

9 КЛАСС

Направленность «Фитнес»

№	Тема занятия	Количество часов
1	Техника безопасности на занятиях фитнесом	1
2	Знания о физической культуре: фитнес как средство самостоятельного физического совершенствования, виды фитнеса, принципы построения тренировочного занятия, контроль интенсивности по частоте сердечных сокращений	1
3	Функциональные пробы Штанге и Генча	1
4	Первая помощь при травмах и ушибах	1
5	Общая и специальная физическая подготовка: развитие силы	1
6	Общая и специальная физическая подготовка: развитие силовой выносливости	1
7	Общая и специальная физическая подготовка: развитие гибкости	1
8	Общая и специальная физическая подготовка: развитие координации и общей выносливости	1
9	Общая и специальная физическая подготовка: профилактика нарушений осанки	1
10	Общая и специальная физическая подготовка: подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1
11	Фитнес-аэробика и степ-аэробика: базовые шаги	1
12	Фитнес-аэробика и степ-аэробика: связки	1
13	Фитнес-аэробика и степ-аэробика: составление и выполнение комплекса под музыкальное сопровождение	1
14	Фитнес-аэробика и степ-аэробика: составление и выполнение комплекса под музыкальное сопровождение	1
15	Фитнес-аэробика и степ-аэробика: составление и выполнение комплекса под музыкальное сопровождение	1
16	Фитнес-аэробика и степ-аэробика: составление и выполнение комплекса под музыкальное сопровождение	1
17	Фитнес-аэробика и степ-аэробика: составление и выполнение комплекса под музыкальное сопровождение	1
18	Функциональный и силовой тренинг: круговая тренировка	1
19	Функциональный и силовой тренинг: упражнения с собственным весом и малым инвентарём	1
20	Функциональный и силовой тренинг: упражнения с собственным весом и малым инвентарём	1
21	Функциональный и силовой тренинг: стабилизация корпуса	1

22	Функциональный и силовой тренинг: профилактика нарушений осанки	1
23	Функциональный и силовой тренинг: профилактика нарушений осанки	1
24	Стретчинг	1
25	Упражнения на расслабление и восстановление	1
26	Техники самомассажа	1
27	Проектирование индивидуального фитнес-комплекса	1
28	Проектирование индивидуального фитнес-комплекса	1
29	Регулирование нагрузки по ЧСС	1
30	**Составление и выполнение комплекса упражнений в группе**	1
31	Выполнение контрольных комплексов	1
32	Индивидуальные задания, тестирование физической подготовленности	1
33	Самооценка, анализ динамики результатов, защита индивидуального комплекса или плана самостоятельных занятий	1
34	Самооценка, анализ динамики результатов, защита индивидуального комплекса или плана самостоятельных занятий	1
Общее количество часов по программе		**34**

9 КЛАСС

Направленность «Плавание»

№	Тема занятия	Количество часов
1	Техника безопасности на занятиях плаванием	1
2	Знания о физической культуре: влияние плавания на организм, плавание как жизненно важный навык и средство закаливания, правила соревнований по плаванию, достижения российских пловцов	1
3	Функциональные пробы Штанге и Генча	1
4	Первая помощь при травмах и ушибах	1
5	Общая и специальная физическая подготовка: имитационные упражнения на суше	1
6	Общая и специальная физическая подготовка: развитие гибкости	1
7	Общая и специальная физическая подготовка: развитие силы мышц плечевого пояса	1
8	Общая и специальная физическая подготовка: развитие дыхательной функции и выносливости	1
9	Общая и специальная физическая подготовка: подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1
10	Общая и специальная физическая подготовка: подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1
11	Кроль на груди и кроль на спине: согласование движений и дыхания	1
12	Кроль на груди и кроль на спине: согласование движений и дыхания	1
13	Кроль на груди и кроль на спине: старт с тумбочки и из воды	1
14	Кроль на груди и кроль на спине: старт с тумбочки и из воды	1
15	Кроль на груди и кроль на спине: повороты маятником и кувырком в учебных условиях	1
16	Кроль на груди и кроль на спине: повороты маятником и кувырком в учебных условиях	1
17	Кроль на груди и кроль на спине: практическая отработка изученных техник	1
18	Брасс: движения ногами и руками	1
19	Брасс: дыхание	1
20	Брасс: согласование движений в полной координации	1
21	Брасс: согласование движений в полной координации	1
22	Брасс: проплывание отрезков	1

23	Брасс: проплывание отрезков	1
24	Прикладное плавание: плавание на боку	1
25	Прикладное плавание: транспортировка предмета	1
26	Прикладное плавание: помощь уставшему пловцу в учебных условиях	1
27	Прикладное плавание: правила поведения на открытых водоёмах	1
28	Прикладное плавание: проплывание дистанции с рациональным распределением сил	1
29	Прикладное плавание: проплывание дистанции с рациональным распределением сил	1
30	Прикладное плавание: отработка техник при прикладном плавании	1
31	Контрольные проплывания избранными способами	1
32	Испытание «Плавание» по нормативам комплекса ГТО	1
33	Тестирование физической подготовленности	1
34	Самооценка, анализ динамики результатов, защита индивидуального комплекса или плана самостоятельных занятий	1
Общее количество часов по программе		**34**

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Нормативные документы

1. Российская Федерация. Законы. Об образовании в Российской Федерации : Федеральный закон № 273-ФЗ : [принят Государственной думой 21 декабря 2012 года : одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года]. — Текст : электронный // Официальный интернет-портал правовой информации. — URL: http://pravo.gov.ru.

2. Российская Федерация. Законы. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : Федеральный закон № 329-ФЗ : [принят Государственной думой 16 ноября 2007 года : одобрен Советом Федерации 23 ноября 2007 года]. — Текст : электронный // Официальный интернет-портал правовой информации. — URL: http://pravo.gov.ru.

3. Российская Федерация. Министерство просвещения. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования : приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 : (с изменениями и дополнениями). — Текст : электронный // Официальный интернет-портал правовой информации. — URL: http://pravo.gov.ru.

4. Российская Федерация. Министерство просвещения. Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования : приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 : (с изменениями и дополнениями). — Текст : электронный // Официальный интернет-портал правовой информации. — URL: http://pravo.gov.ru.

5. Российская Федерация. Министерство просвещения. 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 : приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.06.2026 № 436 : зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 22.07.2026 № 87563. — Текст : электронный // Официальный интернет-портал правовой информации. — URL: http://pravo.gov.ru.

6. Российская Федерация. Министерство спорта. Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 : зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 28.03.2023 № 72751. — Текст : электронный // ГАРАНТ.РУ : информационно-правовой портал. — URL: https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406525773/.

7. Российская Федерация. Главный государственный санитарный врач. Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» : постановление Главного государственного

санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28. — Текст : электронный // Официальный интернет-портал правовой информации. — URL: http://pravo.gov.ru.

8. Российская Федерация. Главный государственный санитарный врач. Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» : постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2. — Текст : электронный // Официальный интернет-портал правовой информации. — URL: http://pravo.gov.ru.

9. Федеральная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура : (для 5–9 классов образовательных организаций). — Москва : Институт стратегии развития образования, 2023. — Текст : электронный // Единое содержание общего образования : портал. — URL: https://edsoo.ru.

10. Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 5–9 классов АНОО «Областной технолицей им. В.И. Долгих» на 2026/2027 учебный год. — Павловская Слобода, 2026. — Текст : непосредственный.

Учебник

11. Матвеев, А. П. Физическая культура : 8–9-е классы : учебник / А. П. Матвеев. — 12-е изд., перераб. — Москва : Просвещение, 2023. — 192 с. : ил. — ISBN 978-5-09-102573-6. — Текст : непосредственный.

Электронные (цифровые) образовательные ресурсы

12. Единое содержание общего образования : портал. — Москва : Институт стратегии развития образования, 2022– . — URL: https://edsoo.ru. — Текст : электронный.

13. Российская электронная школа : [сайт]. — URL: https://resh.edu.ru. — Текст. Изображение. Видео : электронные.

14. Библиотека цифрового образовательного контента : [сайт]. — URL: https://lib.myschool.edu.ru. — Текст. Изображение. Видео : электронные.

15. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» : официальный сайт. — URL: https://www.gto.ru. — Текст : электронный.

Материально-техническое обеспечение

– скалодром с трассами различной сложности, страховочное снаряжение (верёвки, обвязки, спусковые устройства), гимнастические маты, магнезия;

– плавательный бассейн, плавательные доски, колобашки, тонущие и плавающие предметы, спасательные средства (круг, шест);

– спортивный зал и открытые площадки с разметкой для баскетбола, волейбола и футбола, мячи, сетки, фишки, манишки, судейский инвентарь;

– зал для занятий фитнесом: степ-платформы, коврики, скакалки, эспандеры, гимнастические палки, фитболы и медицинболы, гимнастическая стенка и скамейки;

– секундомеры, пульсометры или иные средства контроля частоты сердечных сокращений, аудиоаппаратура, мультимедийное оборудование.