

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом АНОО
«Областной технолицей
им. В. И. Долгих»
Протокол
от «15» января 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

автономной некоммерческой
общеобразовательной организации
«Областной технолицей им. В. И. Долгих»

учебного предмета
«Физическая культура»
для 5-9 классов основного общего образования
на 2025–2026 учебный год

Московская область,
Истринский район,
с. Павловская Слобода,
2026 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 5–9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

- концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

- концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

- концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

- концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

- концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, 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 для 5-9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их через конкретное предметное содержание, реализуемое в рамках ФГОС ООО и Федерального закона №329 «О физической культуре и спорте».

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, проявляющим готовность к активной реализации разнообразных форм здорового образа жизни, к использованию ценностей физической

культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей различных систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Рабочая программа по физической культуре для учащихся 5-9 класса находится в преемственной связи с рабочими программами начального общего и среднего общего образования. Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом. Развивающая направленность рабочей программы по физической культуре определяется нацеленным развитием физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления здоровья старшеклассников, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладной направленностей, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение экспериментальной рабочей программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся 10-го класса на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В целях усиления мотивационной составляющей предмета «Физическая культура», придания ему личностно значимого смысла и повышению интереса, содержание экспериментальной рабочей программы представляется системой физкультурно-спортивных направленностей, которые выступают в качестве самостоятельных учебных разделов, отвечающих требованиям ФГОС ООО. Модули включают в себя содержание вариативных видов физкультурно-спортивной деятельности, реализуемых с учетом местных условий и интереса занимающихся. Содержание программы представлена вариативными физкультурно-спортивными направленностями: спортивные игры, единоборства, фитнес, скалолазание, плавание и гимнастика. Вариантные направленности в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. Реализация комплексного физического развития основана на использовании общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений в каждой из направленностей и соответствует требованиям ФГОС ООО и формирует необходимый уровень физической подготовленности для успешной сдачи норм ВФСК «ГТО».

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 70 часов: в 5 классе – 70 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 70 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 70 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 70

часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 70 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура рассматривается как часть общей культуры человека, направленная на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирование двигательного опыта, культуры безопасного поведения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями. Учащиеся знакомятся с правилами организации занятий физической культурой, требованиями к спортивной форме, личной гигиене, дисциплине, безопасному поведению в спортивном зале, бассейне, на спортивной площадке, скалодроме и при использовании спортивного инвентаря.

Формируются первоначальные представления о влиянии физических упражнений на организм школьника. Рассматривается значение разминки, правильного дыхания, самоконтроля, дозирования нагрузки, чередования работы и отдыха, предупреждения травм. Учащиеся получают общие сведения о физических качествах: силе, скорости, выносливости, гибкости, координации, равновесии и ловкости.

В рамках изучения физкультурно-спортивных направленностей учащиеся знакомятся с основами единоборств, скалолазания, спортивных игр, фитнеса, плавания и гимнастики. Особое внимание уделяется пониманию назначения упражнений, правил безопасности, культуры взаимодействия с партнерами и соблюдения учебной дисциплины.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Учащиеся осваивают простейшие способы подготовки организма к физической нагрузке: выполнение разминки, общеразвивающих упражнений, упражнений на гибкость, равновесие, координацию и дыхание. Формируются навыки подготовки места занятий, безопасного обращения с инвентарем, соблюдения личной гигиены и правил поведения во время учебной двигательной деятельности.

На начальном уровне школьники учатся наблюдать за своим состоянием во время занятий: определять признаки утомления, соблюдать паузы отдыха, выполнять упражнения в доступном темпе, контролировать дыхание и правильность движений. Вводятся простейшие способы самооценки: сравнение результата с предыдущими попытками, выявление ошибок, участие в обсуждении качества выполнения упражнения.

Физическое совершенствование

Модуль «Единоборства»

Содержание занятий по единоборствам в 5 классе направлено на формирование начальных представлений о культуре единоборств, дисциплине, уважении к партнеру и правилах безопасного взаимодействия. Учащиеся осваивают основные стойки, передвижения, дистанцию, простейшие защитные действия, элементы самообороны, упражнения на равновесие, координацию, скорость реакции и силовую подготовленность.

Практическая деятельность включает подвижные игры с элементами противоборства, упражнения в парах без жесткого контакта, задания на удержание равновесия, перемещения, уходы с линии движения, развитие силы мышц корпуса, ног и плечевого пояса. Особое внимание уделяется предупреждению травм, контролю усилий, выполнению заданий только по команде учителя и соблюдению правил корректного взаимодействия.

Модуль «Скалолазание»

Содержание занятий по скалолазанию включает знакомство с правилами безопасности, особенностями работы на скалодроме, назначением зацепов, правилами перемещения по искусственному рельефу и основами безопасного

поведения при выполнении лазательных упражнений. Учащиеся осваивают простейшие способы передвижения: постановку ног, удержание корпуса, перенос веса тела, движение по несложным маршрутам.

Практические занятия направлены на развитие силы кистей и плечевого пояса, координации, гибкости, равновесия, пространственной ориентировки и уверенности в движении. Используются упражнения на гимнастической стенке, низких трассах, задания на удержание положения тела, перемещения по горизонтали и вертикали, подвижные упражнения с элементами лазания.

Модуль «Спортивные игры»

В 5 классе изучаются базовые элементы спортивных игр: футбол, баскетбол, волейбол и подвижные игры с мячом. Учащиеся знакомятся с правилами безопасного поведения во время игровых занятий, учатся взаимодействовать с партнером и командой, соблюдать правила игры, выполнять игровые действия по сигналу и в учебной ситуации.

В футболе осваиваются ведение мяча, остановка мяча, передачи внутренней стороной стопы, удары по неподвижному и катящемуся мячу. В баскетболе изучаются стойка игрока, ловля и передача мяча, ведение мяча на месте и в движении, броски в корзину с близкой дистанции. В волейболе выполняются упражнения с мячом, передачи сверху и снизу в облегченных условиях, перемещения и игровые задания. Через спортивные игры развиваются быстрота, ловкость, координация, внимание, реакция и коммуникативные навыки.

Модуль «Фитнес»

Содержание занятий фитнесом направлено на формирование интереса к оздоровительной физической активности. Учащиеся знакомятся с простейшими фитнес-комплексами, упражнениями для профилактики нарушений осанки, развития гибкости, силы, координации и общей выносливости.

Практическая деятельность включает комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами, упражнения под музыкальное сопровождение, элементы аэробики, стретчинга, упражнения для мышц спины, живота, ног и плечевого пояса. Особое внимание уделяется правильной технике движений, дыханию, дозировке нагрузки, чередованию напряжения и расслабления.

Модуль «Плавание»

Содержание занятий по плаванию направлено на формирование навыков безопасного поведения в бассейне и на воде. Учащиеся знакомятся с правилами гигиены, требованиями к поведению в раздевалке, душевой, на бортике и в воде, осваивают начальные упражнения для адаптации к водной среде.

Практическая подготовка включает упражнения на дыхание, погружение лица в воду, скольжение, работу ног у бортика и с плавательной доской, простейшие элементы плавания на груди и на спине. Формируются навыки уверенного нахождения в воде, ориентации, соблюдения дистанции, выполнения заданий по команде учителя.

Модуль «Гимнастика»

Содержание занятий по гимнастике включает строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, элементы акробатики, упражнения в равновесии, лазании, висах и упорах. Учащиеся осваивают группировки, перекаты, кувырки вперед, стойку на лопатках, упражнения на гимнастической скамейке и гимнастической стенке.

Практическая деятельность направлена на развитие гибкости, координации, силы, равновесия, пространственной ориентировки и культуры

движений. Особое внимание уделяется правильной технике, безопасному выполнению упражнений, страховке, само страховке и составлению простейших гимнастических связок.

6 КЛАСС

Знания о физической культуре

В 6 классе углубляются представления учащихся о значении физической культуры для укрепления здоровья, развития физических качеств и повышения работоспособности. Рассматриваются понятия физической подготовленности, двигательного режима, разминки, нагрузки и восстановления. Учащиеся знакомятся с особенностями влияния разных видов упражнений на организм: силовых, скоростных, координационных, гимнастических, игровых, плавательных и оздоровительных.

Расширяются знания о технике безопасности при выполнении упражнений разной направленности. Особое внимание уделяется правилам страховки и само страховки, предупреждению травм при занятиях гимнастикой, единоборствами, скалолазанием, плаванием, спортивными играми и фитнесом. Учащиеся начинают понимать значение дисциплины, самоконтроля и ответственного отношения к собственному здоровью.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Учащиеся осваивают способы самостоятельного выполнения комплексов разминки, упражнений на развитие гибкости, координации и силы. Формируются умения подбирать упражнения в зависимости от цели занятия: подготовка к основной нагрузке, развитие физического качества, восстановление, профилактика утомления.

Школьники учатся выполнять элементарный самоконтроль: наблюдать за дыханием, частотой сердечных сокращений, самочувствием, качеством выполнения упражнения. Развивается способность определять ошибки в технике и исправлять их по указанию учителя. Формируются начальные умения работать в парах и малых группах, соблюдать правила взаимопомощи и безопасного взаимодействия.

Физическое совершенствование

Модуль «Единоборства»

В 6 классе продолжается освоение базовых элементов единоборств. Учащиеся совершенствуют стойки, передвижения, дистанцию, защитные действия, элементы само страховки и безопасного взаимодействия с партнером. Вводятся простейшие задания на тактическое мышление: выбор положения, своевременное перемещение, уход от контакта, сохранение равновесия.

Практические занятия включают упражнения в парах, подвижные игры с элементами противоборства, задания на быстроту реакции, силу, координацию и устойчивость. Учащиеся учатся контролировать силу воздействия, соблюдать правила, корректно взаимодействовать с партнером, выполнять технические действия только в разрешенных условиях и по заданию учителя.

Модуль «Скалолазание»

Содержание занятий направлено на развитие техники лазания и уверенного передвижения по учебным трассам. Учащиеся совершенствуют постановку ног, работу рук, перенос центра тяжести, удержание равновесия, выбор последовательности движений на простых маршрутах.

Развиваются силовая выносливость, гибкость, координация, пространственная ориентировка и способность планировать движение. В практической части используются упражнения на низких трассах, перемещение по горизонтали, лазание с изменением направления, задания на

экономичность движений и сохранение устойчивого положения тела.

Модуль «Спортивные игры»

В 6 классе расширяется техническая подготовка в спортивных играх. В футболе совершенствуются ведение мяча, передачи, остановки, удары по мячу, простейшие индивидуальные и групповые действия. В баскетболе изучаются передачи в движении, ведение с изменением направления, броски после остановки, взаимодействие в парах. В волейболе закрепляются передачи сверху и снизу, подача в облегченных условиях, перемещения и начальные командные взаимодействия.

Игровая деятельность направлена на развитие быстроты, ловкости, выносливости, внимания, реакции и способности принимать решения в изменяющейся ситуации. Учащиеся учатся соблюдать правила игры, взаимодействовать в команде, выполнять роли нападающего и защитника, проявлять инициативу без нарушения игровой дисциплины.

Модуль «Фитнес»

Фитнес-занятия направлены на развитие общей физической подготовленности и формирование навыков оздоровительной тренировки. Учащиеся выполняют комплексы упражнений для укрепления мышц корпуса, развития гибкости, координации, равновесия и общей выносливости.

Используются элементы аэробики, стретчинга, функциональной гимнастики, упражнения с малым инвентарем, задания под музыкальное сопровождение. Формируется умение выполнять движения ритмично, технически правильно, с учетом дыхания, темпа и индивидуальной подготовленности. Учащиеся учатся различать упражнения силовой, координационной, гибкостной и восстановительной направленности.

Модуль «Плавание»

В 6 классе продолжается освоение плавательной подготовки. Учащиеся совершенствуют дыхание в воде, скольжение, работу ног и рук, элементы плавания на груди и спине. Закрепляются правила безопасного поведения в бассейне и навыки самоконтроля при выполнении упражнений в воде.

Практические занятия включают упражнения у бортика, с плавательной доской, скольжение на груди и спине, согласование дыхания с движениями, проплывание коротких отрезков доступным способом. Развиваются выносливость, координация, сила мышц плечевого пояса и уверенность в водной среде.

Модуль «Гимнастика»

Содержание занятий включает совершенствование строевых упражнений, общеразвивающих комплексов, акробатических элементов, упражнений в равновесии, лазании, висах, упорах и опорных прыжках. Учащиеся выполняют кувырки вперед и назад, стойку на лопатках, мост из положения лежа, простые гимнастические соединения.

Развиваются гибкость, сила, координация, равновесие, точность и выразительность движений. Формируются навыки страховки, самостраховки, соблюдения последовательности выполнения элементов и составления учебной гимнастической комбинации.

7 КЛАСС

Знания о физической культуре

В 7 классе содержание знаний направлено на понимание закономерностей физического развития и тренировочного воздействия упражнений. Учащиеся знакомятся с понятиями физической нагрузки, интенсивности, объема, восстановления, утомления, адаптации и самоконтроля. Рассматривается значение регулярных занятий физической культурой для укрепления здоровья, развития физических качеств и профилактики гиподинамии.

Уточняются правила техники безопасности при выполнении упражнений повышенной сложности, работе в парах и группах, использовании спортивного оборудования, нахождении в бассейне и на скалодроме. Формируется ответственное отношение к собственному здоровью и безопасности других участников занятия. Учащиеся учатся понимать, что качество двигательного действия зависит не только от физической силы, но и от координации, внимания, техники, самоконтроля и регулярности занятий.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Учащиеся осваивают способы планирования самостоятельной двигательной активности: подбор упражнений для разминки, основной части занятия и восстановления. Формируются умения выполнять самоконтроль по внешним признакам утомления, дыханию, пульсу, субъективной оценке нагрузки.

Развиваются навыки анализа техники: учащиеся учатся выделять основные фазы движения, определять типичные ошибки, корректировать положение тела, темп, амплитуду и усилие. Вводятся элементы взаимооценки и работы по критериям. Учащиеся начинают осознанно использовать физические упражнения для развития конкретных физических качеств.

Физическое совершенствование

Модуль «Единоборства»

Занятия по единоборствам направлены на совершенствование технических действий и развитие тактического мышления. Учащиеся закрепляют стойки, перемещения, защитные действия, элементы самостраховки, упражнения на равновесие и быстроту реакции. Вводятся более сложные задания на взаимодействие с партнером в условиях ограниченного пространства и изменяющейся ситуации.

Практическая деятельность включает упражнения в парах, учебные противоборства с ограниченными правилами, задания на удержание устойчивого положения, развитие силы, ловкости, координации и волевых качеств. Особое внимание уделяется дисциплине, уважению к партнеру, контролю усилий и соблюдению правил безопасности.

Модуль «Скалолазание»

Учащиеся совершенствуют технику лазания по маршрутам разной направленности. Осваиваются более рациональные способы постановки ног, распределения нагрузки между руками и ногами, выбора зацепов, сохранения равновесия и планирования маршрута.

Практические занятия включают прохождение учебных трасс, задания на точность движений, развитие силы хвата, силовой выносливости, гибкости, координации и уверенности при движении на высоте. Развивается способность анализировать маршрут до начала выполнения и выбирать наиболее экономичный способ передвижения.

Модуль «Спортивные игры»

В 7 классе углубляется освоение техники и тактики спортивных игр. В футболе совершенствуются передачи, удары, ведение, остановки мяча, индивидуальные действия в нападении и защите. В баскетболе развиваются ведение с сопротивлением, передачи в движении, броски с разных дистанций, взаимодействие двух и трех игроков. В волейболе совершенствуются передачи, подачи, прием мяча, атакующие действия в облегченных условиях и командные взаимодействия.

Практическая деятельность строится на учебных играх, игровых упражнениях, эстафетах и тактических заданиях. Учащиеся учатся принимать решения, выбирать позицию, взаимодействовать с партнерами, соблюдать правила и выполнять технические действия в условиях дефицита времени.

Модуль «Фитнес»

Фитнес направлен на развитие физических качеств и формирование основ индивидуальной оздоровительной тренировки. Учащиеся выполняют комплексы аэробной, силовой, координационной и гибкостной направленности. Уделяется внимание профилактике нарушений осанки, укреплению мышц корпуса, развитию общей работоспособности.

Практические занятия включают упражнения с собственным весом, гимнастическими палками, скакалками, мячами, эспандерами, элементы круговой тренировки, стретчинга и функциональной подготовки. Учащиеся учатся регулировать темп, амплитуду, количество повторений и соблюдать правильную технику движений.

Модуль «Плавание»

Содержание плавательной подготовки направлено на совершенствование техники плавания, согласование дыхания с движениями рук и ног, развитие выносливости и уверенности в воде. Закрепляются правила безопасного поведения, входа в воду, выполнения заданий и соблюдения дистанции.

Практические занятия включают плавание на груди и спине, упражнения на дыхание, скольжение, работу ног и рук, проплывание учебных отрезков, элементы прикладного плавания. Развиваются координация, выносливость, сила мышц плечевого пояса и способность экономично выполнять движения в воде.

Модуль «Гимнастика»

Гимнастическая подготовка направлена на совершенствование акробатических упражнений, висов, упоров, упражнений на гимнастических снарядах, опорных прыжков и гимнастических комбинаций. Учащиеся выполняют кувырки, стойки, мост, подводящие упражнения к перевороту в сторону, соединения из нескольких элементов.

Практическая деятельность способствует развитию гибкости, силы, координации, равновесия, точности движений и пространственной ориентировки. Учащиеся учатся выполнять комбинации с учетом последовательности, ритма, амплитуды, выразительности и технической чистоты.

8 КЛАСС

Знания о физической культуре

В 8 классе содержание знаний направлено на осознание физической культуры как средства укрепления здоровья, самосовершенствования и подготовки к выполнению социальных и учебных задач. Учащиеся изучают основы тренировочного процесса, дозирования нагрузки, восстановления, профилактики травматизма и организации самостоятельных занятий.

Рассматриваются особенности развития физических качеств в подростковом возрасте, значение систематических занятий, роль самоконтроля, соблюдения режима дня, питания, отдыха и двигательной активности. Учащиеся знакомятся с более сложными требованиями безопасности при выполнении технических действий в спортивных играх, гимнастике, единоборствах, плавании, скалолазании и фитнесе.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Учащиеся осваивают способы составления простых комплексов упражнений разной направленности: силовой, координационной, гибкостной, аэробной и восстановительной. Формируются навыки самостоятельной разминки, подбора упражнений для развития конкретных физических качеств, контроля самочувствия и анализа результата.

Развивается умение оценивать технику двигательных действий по критериям: исходное положение, последовательность фаз, амплитуда, темп,

точность, устойчивость, безопасность. Школьники учатся использовать результаты контроля для коррекции собственной подготовки и более осознанного выбора упражнений.

Физическое совершенствование

Модуль «Единоборства»

Содержание занятий направлено на совершенствование техники, развитие тактического мышления, быстроты реакции, силы, ловкости и устойчивости. Учащиеся выполняют стойки, перемещения, защитные действия, элементы самостраховки, упражнения на изменение дистанции, уходы, взаимодействие с партнером в учебных ситуациях.

Практические занятия включают учебные задания с ограниченным сопротивлением, упражнения на контроль равновесия, быстроту реагирования, силовую подготовку и координацию. Формируются волевые качества, выдержка, дисциплина, уважение к сопернику, способность соблюдать правила и контролировать эмоциональное состояние.

Модуль «Скалолазание»

Учащиеся совершенствуют технику прохождения учебных трасс, выбор рациональной траектории движения, работу ног, перенос веса тела, удержание равновесия и преодоление участков различной сложности. Уделяется внимание экономичности движений, предварительному анализу маршрута и контролю усилий.

Практическая деятельность включает лазание по трассам с различным расположением зацепов, задания на координацию, силу хвата, гибкость, выносливость и точность постановки ног. Учащиеся учатся оценивать собственные возможности, соблюдать правила безопасности и взаимодействовать с партнером при выполнении заданий.

Модуль «Спортивные игры»

Содержание спортивных игр направлено на совершенствование технических приемов и тактических действий. В футболе отрабатываются передачи, удары, ведение мяча, открывание, индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. В баскетболе совершенствуются броски, передачи, ведение с изменением направления и скорости, взаимодействие игроков, защита против нападающего. В волейболе закрепляются подачи, прием, передачи, атакующие действия, страховка и командное взаимодействие.

Практическая деятельность включает учебные и двусторонние игры, тактические задания, игровые ситуации, эстафеты и соревновательные упражнения. Учащиеся развивают быстроту принятия решений, способность взаимодействовать в команде, соблюдать правила и выполнять игровые действия в условиях сопротивления.

Модуль «Фитнес»

Фитнес-занятия направлены на развитие общей и специальной физической подготовленности, формирование навыков самостоятельной оздоровительной тренировки. Учащиеся выполняют комплексы силовой, аэробной, функциональной и гибкостной направленности, учатся подбирать упражнения для развития отдельных мышечных групп.

Практическая часть включает круговую тренировку, упражнения с собственным весом, скакалкой, гимнастической палкой, мячами, эспандерами, элементы аэробики, стретчинга, функционального тренинга и упражнений на стабилизацию корпуса. Учащиеся осваивают способы регулирования нагрузки через темп, количество повторений, интервалы отдыха и сложность упражнения.

Модуль «Плавание»

Плавательная подготовка направлена на совершенствование техники плавания изученными способами, развитие выносливости, силы и координации в водной среде. Учащиеся выполняют упражнения на согласование движений рук, ног и дыхания, проплывание учебных дистанций, элементы прикладного плавания.

Практические занятия включают плавание на груди и спине, упражнения с доской и без нее, задания на технику дыхания, повороты, скольжение, сохранение темпа и рациональное распределение сил. Закрепляются правила безопасного поведения на воде и навыки самоконтроля при выполнении нагрузки.

Модуль «Гимнастика»

Гимнастическая подготовка направлена на совершенствование акробатических упражнений, упражнений в висах и упорах, опорных прыжков, равновесий и гимнастических комбинаций. Учащиеся выполняют акробатические связки, упражнения на низкой перекладине, гимнастической стенке, скамейке и матах.

Практическая деятельность развивает силу, гибкость, координацию, равновесие, точность, выразительность движений и умение управлять телом в пространстве. Учащиеся составляют и выполняют индивидуальные и групповые учебные комбинации с учетом уровня подготовленности и требований безопасности.

9 КЛАСС

Знания о физической культуре

В 9 классе содержание знаний направлено на обобщение и систематизацию представлений о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития, самосовершенствования и подготовки к дальнейшему обучению. Учащиеся рассматривают физическую культуру как часть образа жизни, средство профилактики утомления, повышения работоспособности и формирования устойчивой потребности в двигательной активности.

Углубляются знания о планировании самостоятельных занятий, развитии физических качеств, самоконтроле, профилактике травматизма, соблюдении правил безопасности и оказании элементарной помощи при незначительных повреждениях. Учащиеся осознают значение регулярной физической активности, ответственного отношения к здоровью и безопасного поведения в разных условиях двигательной деятельности.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Учащиеся осваивают способы планирования индивидуальной двигательной активности с учетом цели, уровня подготовленности и состояния здоровья. Формируются умения составлять комплексы упражнений для разминки, развития физических качеств, восстановления и подготовки к контрольным испытаниям.

Развивается способность анализировать собственные результаты, определять сильные и слабые стороны физической подготовленности, корректировать содержание занятий, соблюдать правила безопасности и выполнять самоконтроль. Особое внимание уделяется готовности использовать средства физической культуры в самостоятельной жизни.

Физическое совершенствование

Модуль «Единоборства»

Содержание занятий по единоборствам направлено на закрепление техники базовых действий, развитие устойчивости, силы, быстроты реакции, ловкости, координации и тактического мышления. Учащиеся выполняют стойки, перемещения, защитные действия, элементы самообороны,

упражнения в парах и учебные задания с контролируемым противодействием.

Практическая деятельность способствует формированию дисциплины, самообладания, уважения к партнеру, умения контролировать усилия и соблюдать правила безопасности. Учащиеся совершенствуют способность действовать в изменяющейся ситуации, сохранять равновесие, выбирать рациональное движение и корректно взаимодействовать с соперником.

Модуль «Скалолазание»

Учащиеся совершенствуют технику лазания, планирование маршрута, экономичность движений, точность постановки ног, работу корпуса, силу хвата и способность сохранять равновесие на сложных участках учебной трассы. Уделяется внимание самостоятельному анализу маршрута и выбору оптимальной последовательности движений.

Практическая деятельность включает прохождение трасс различной сложности, задания на координацию, выносливость, гибкость, силу, точность и устойчивость. Формируются навыки ответственного поведения на скалодроме, соблюдения правил безопасности, самоконтроля и оценки собственных возможностей.

Модуль «Спортивные игры»

Спортивные игры направлены на совершенствование техники, тактики и командного взаимодействия. В футболе закрепляются индивидуальные и групповые действия в нападении и защите, передачи, удары, ведение, открывание и выбор позиции. В баскетболе совершенствуются ведение, передачи, броски, заслоны, взаимодействие игроков, защита и быстрый переход от нападения к обороне. В волейболе закрепляются подачи, приемы, передачи, атакующие действия, блокирование в учебных условиях, страховка и командная организация игры.

Практическая деятельность включает учебные, двусторонние и соревновательные игры, тактические задания, игровые комбинации и анализ игровых ситуаций. Учащиеся развивают способность принимать решения, взаимодействовать с партнерами, соблюдать правила соревнований, проявлять инициативу и ответственность за командный результат.

Модуль «Фитнес»

Фитнес рассматривается как средство самостоятельного физического совершенствования и поддержания здоровья. Учащиеся выполняют комплексы силовой, аэробной, функциональной, координационной и гибкостной направленности, учатся подбирать упражнения в соответствии с индивидуальными задачами.

Практическая часть включает круговые тренировки, упражнения с собственным весом и малым инвентарем, элементы аэробики, стретчинга, функциональной гимнастики, упражнения для развития мышц корпуса, ног, плечевого пояса, профилактики нарушений осанки и повышения общей работоспособности. Учащиеся осваивают способы регулирования нагрузки и восстановления после занятий.

Модуль «Плавание»

Плавательная подготовка направлена на закрепление техники плавания, развитие общей и специальной выносливости, совершенствование дыхания, согласования движений и прикладных навыков поведения в воде. Учащиеся выполняют плавание изученными способами, учебные дистанции, упражнения на технику и рациональное распределение сил.

Практические занятия включают проплывание отрезков разной длины, работу над дыханием, скольжением, поворотами, сохранением темпа, элементами прикладного плавания и безопасного поведения на воде. Формируется готовность использовать плавание как средство оздоровления,

активного отдыха и жизненно важный двигательный навык.

Модуль «Гимнастика»

Содержание занятий по гимнастике направлено на совершенствование акробатических упражнений, гимнастических комбинаций, упражнений на снарядах, висов, упоров, опорных прыжков, равновесий и упражнений на гибкость. Учащиеся выполняют акробатические соединения, упражнения на низкой перекладине, гимнастической стенке, скамейке, матах, элементы индивидуальных и групповых комбинаций.

Практическая деятельность обеспечивает развитие силы, гибкости, координации, равновесия, точности, выразительности и культуры движений. Учащиеся проектируют и выполняют гимнастические комбинации, анализируют качество исполнения, соблюдают правила страховки, самостраховки и безопасной организации занятий.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

1) гражданского воспитания:

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
- идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

- осознание духовных ценностей российского народа;
- сформированность нравственного сознания, этического поведения;
- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

- ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

- убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

- готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

- потребность в физическом совершенствовании, занятиях

- спортивно-оздоровительной деятельностью;

- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

6) трудового воспитания:

- готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

- сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

- планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

- умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

- расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

- осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Познавательные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;
- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
- разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);
- формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;
- осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

- создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

- оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

- владеть различными способами общения и взаимодействия;

- аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

- развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

- давать оценку новым ситуациям;

- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

- оценивать приобретённый опыт;

- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

- владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и

оснований;

- использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

- признавать своё право и право других на ошибки;

- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

- выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

- оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре.

Раздел «Знания о физической культуре»:

- характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

- ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

- положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

- характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

- положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

- выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

- проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

- контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

- планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

- планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

- организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

- проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки, исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел «Физическое совершенствование»:

- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

- выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

- выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

- демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

- демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

- демонстрировать освоенные технические и двигательные действия по вариативным модулям.

5 класс

В 5 классе содержание модулей направлено на освоение базовых двигательных действий, правил безопасности и первичных способов самоконтроля. В каждом модуле сохраняется единая логика ФГОС-ориентированного планирования: знания о физической культуре, способы физкультурной деятельности, физическое совершенствование, контроль, самооценка и безопасная организация занятий.

Учебно-тематический план модуля «Единоборства» для 5 класса

№ п/п	Содержание занятий физкультурно-спортивной направленности «Единоборства»	Количество часов			Форма контроля / планируемый результат
		Теория	Практика	Всего	
1	Техника безопасности на занятиях единоборствами. Гигиена, форма одежды, правила разминки, страховки и предупреждения травм.	2	0	2	инструктаж, наблюдение, допуск к практическим действиям
2	Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм занимающегося единоборствами. Основы техники, тактики, самоконтроля и учебного судейства.	4	2	6	устный опрос, мини-тест, объяснение правил и критериев
3	Строевые упражнения. Общая и специальная физическая подготовка: упражнения для развития координации, гибкости, быстроты реакции, силы и устойчивости; освоение базовых двигательных действий, правил безопасности и первичных способов самоконтроля.	2	10	12	наблюдение за техникой ОФП/СФП, карта самоконтроля
4	Обучение и совершенствование техники единоборств: стойки, передвижения, самостраховка, захваты, безопасное выполнение имитационных упражнений.	6	36	42	практический зачет, учебные задания, текущая оценка
5	Контрольные занятия, учебные поединки в безопасном формате, оценка техники, самооценка, рефлексия и коррекция индивидуальных ошибок.	1	7	8	контрольное занятие, самооценка, рефлексия, коррекция
Итого:		15	55	70	70 часов

Учебно-тематический план модуля «Скалолазание» для 5 класса

№ п/п	Содержание занятий физкультурно-спортивной направленности «Скалолазание»	Количество часов			Форма контроля / планируемый результат
		Теория	Практика	Всего	
1	Техника безопасности на занятиях скалолазанием. Гигиена, форма одежды, проверка оборудования, правила страховки и предупреждения травм.	2	0	2	инструктаж, наблюдение, допуск к практическим действиям
2	Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм занимающегося скалолазанием. Основы техники, тактики, самоконтроля и взаимодействия со страхующим.	4	2	6	устный опрос, мини-тест, объяснение правил и критериев
3	Строевые упражнения. Общая и специальная физическая подготовка: развитие силы хвата, координации, гибкости, равновесия и выносливости; освоение базовых двигательных действий, правил безопасности и первичных способов самоконтроля.	2	10	12	наблюдение за техникой ОФП/СФП, карта самоконтроля
4	Обучение и совершенствование техники скалолазания: базовые хваты и упоры, постановка стопы, движение по простым трассам, правила страховки и спуска.	6	36	42	практический зачет, учебные задания, текущая оценка
5	Контрольные прохождения трасс, технические задания, оценка безопасности, самооценка, рефлексия и коррекция ошибок.	1	7	8	контрольное занятие, самооценка, рефлексия, коррекция
	Итого:	15	55	70	70 часов

Учебно-тематический план модуля «Спортивные игры» для 5 класса

№ п/п	Содержание занятий физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры»	Количество часов			Форма контроля / планируемый результат
		Теория	Практика	Всего	
1	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Гигиена, форма одежды, организация пространства, правила взаимодействия и предупреждения травм.	2	0	2	инструктаж, наблюдение, допуск к практическим действиям
2	Краткие сведения о влиянии игровых нагрузок на организм. Основы техники и тактики спортивных игр, правила соревнований, самоконтроль и командное взаимодействие.	4	2	6	устный опрос, мини-тест, объяснение правил и критериев
3	Строевые упражнения. Общая и специальная физическая подготовка: развитие быстроты, ловкости, координации, скоростно-силовых качеств и игровой выносливости; освоение базовых двигательных действий, правил безопасности и первичных способов самоконтроля.	2	10	12	наблюдение за техникой ОФП/СФП, карта самоконтроля
4	Обучение и совершенствование техники спортивных игр: перемещения, ловля, передача, ведение, броски и удары по мячу, простейшие командные взаимодействия.	6	36	42	практический зачет, учебные задания, текущая оценка
5	Учебные игры, контрольные упражнения, судейская практика, оценка технических и тактических действий, самооценка и коррекция игровых ошибок.	1	7	8	контрольное занятие, самооценка, рефлексия, коррекция
	Итого:	15	55	70	70 часов

Учебно-тематический план модуля «Фитнес» для 5 класса

№ п/п	Содержание занятий физкультурно-спортивной направленности «Фитнес»	Количество часов			Форма контроля / планируемый результат
		Теория	Практика	Всего	
1	Техника безопасности на занятиях фитнесом. Гигиена, форма одежды, правила разминки и заминки, дозирование нагрузки и предупреждение травм.	2	0	2	инструктаж, наблюдение, допуск к практическим действиям
2	Краткие сведения о влиянии фитнес-нагрузок на организм. Основы построения комплекса упражнений, самоконтроль, восстановление и культура ЗОЖ.	4	2	6	устный опрос, мини-тест, объяснение правил и критериев
3	Строевые упражнения. Общая и специальная физическая подготовка: развитие силы, гибкости, координации,	2	10	12	наблюдение за техникой ОФП/СФП, карта самоконтроля

№ п/п	Содержание занятий физкультурно-спортивной направленности «Фитнес»	Количество часов			Форма контроля / планируемый результат
		Теория	Практика	Всего	
	выносливости, осанки и двигательной культуры; освоение базовых двигательных действий, правил безопасности и первичных способов самоконтроля.				
4	Обучение и совершенствование фитнес-техники: базовые комплексы ОФП, упражнения с собственным весом, элементы ритмической гимнастики и растяжки.	6	36	42	практический зачет, учебные задания, текущая оценка
5	Контрольные комплексы, индивидуальные задания, оценка техники выполнения, дневник самоконтроля, рефлексия и коррекция ошибок.	1	7	8	контрольное занятие, самооценка, рефлексия, коррекция
	Итого:	15	55	70	70 часов

Учебно-тематический план модуля «Плавание» для 5 класса

№ п/п	Содержание занятий физкультурно-спортивной направленности «Плавание»	Количество часов			Форма контроля / планируемый результат
		Теория	Практика	Всего	
1	Техника безопасности на занятиях плаванием. Гигиена, форма одежды, правила поведения в бассейне, профилактика переохлаждения и предупреждение травм.	2	0	2	инструктаж, наблюдение, допуск к практическим действиям
2	Краткие сведения о влиянии плавательных нагрузок на организм. Основы техники плавания, дыхания, самоконтроля и безопасного поведения на воде.	4	2	6	устный опрос, мини-тест, объяснение правил и критериев
3	Строевые упражнения. Общая и специальная физическая подготовка на суше и в воде: координация, сила, гибкость, дыхательная функция и выносливость; освоение базовых двигательных действий, правил безопасности и первичных способов самоконтроля.	2	10	12	наблюдение за техникой ОФП/СФП, карта самоконтроля
4	Обучение и совершенствование техники плавания: адаптация к водной среде, дыхание, скольжение, работа ног, основы безопасного поведения в бассейне.	6	36	42	практический зачет, учебные задания, текущая оценка
5	Контрольные проплывания, технические задания, оценка дыхания и согласования движений, самооценка и коррекция ошибок.	1	7	8	контрольное занятие, самооценка, рефлексия, коррекция
	Итого:	15	55	70	70 часов

Учебно-тематический план модуля «Гимнастика» для 5 класса

№ п/п	Содержание занятий физкультурно-спортивной направленности «Гимнастика»	Количество часов			Форма контроля / планируемый результат
		Теория	Практика	Всего	
1	Техника безопасности на занятиях гимнастикой, гигиена, форма одежды, правила поведения в спортивном зале, предупреждение травм.	2	0	2	инструктаж, наблюдение, допуск к практическим действиям
2	Краткие сведения о влиянии гимнастических упражнений на организм учащихся. Значение осанки, гибкости, координации, силы и равновесия. Основы техники гимнастических упражнений.	8	2	10	устный опрос, мини-тест, объяснение правил и критериев
3	Строевые упражнения. Общая и специальная физическая подготовка средствами гимнастики. Развитие гибкости, координации, равновесия и силовых способностей.	2	10	12	наблюдение за техникой ОФП/СФП, карта самоконтроля
4	Обучение основам техники гимнастических упражнений: акробатические элементы, перекаты, кувырки, стойка на лопатках, упражнения в равновесии, лазании, висах и упорах, простейшие гимнастические комбинации.	4	34	38	практический зачет, учебные задания, текущая оценка
5	Контрольные занятия итогового формата, разбор типичных ошибок, тренировочное тестирование, самооценка и индивидуальная коррекция типичных ошибок.	1	7	8	контрольное занятие, самооценка, рефлексия, коррекция
	Итого:	17	53	70	70 часов

6 класс

В 6 классе содержание модулей направлено на закрепление базовой техники, развитие координации, вариативности движений и учебного взаимодействия. В каждом модуле сохраняется единая логика ФГОС-ориентированного планирования: знания о физической культуре, способы физкультурной деятельности, физическое совершенствование, контроль, самооценка и безопасная организация занятий.

Учебно-тематический план модуля «Единоборства» для 6 класса

№ п/п	Содержание занятий физкультурно-спортивной направленности «Единоборства»	Количество часов			Форма контроля / планируемый результат
		Теория	Практика	Всего	
1	Техника безопасности на занятиях единоборствами. Гигиена, форма одежды, правила разминки, страховки и предупреждения травм.	2	0	2	инструктаж, наблюдение, допуск к практическим действиям
2	Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм занимающегося единоборствами. Основы техники, тактики, самоконтроля и учебного судейства.	4	2	6	устный опрос, мини-тест, объяснение правил и критериев
3	Строевые упражнения. Общая и специальная физическая подготовка: упражнения для развития координации, гибкости, быстроты реакции, силы и устойчивости; закрепление базовой техники, развитие координации, вариативности движений и учебного взаимодействия.	2	10	12	наблюдение за техникой ОФП/СФП, карта самоконтроля
4	Обучение и совершенствование техники единоборств: передвижения, выведение из равновесия, простейшие бросковые и защитные действия.	6	36	42	практический зачет, учебные задания, текущая оценка
5	Контрольные занятия, учебные поединки в безопасном формате, оценка техники, самооценка, рефлексия и коррекция индивидуальных ошибок.	1	7	8	контрольное занятие, самооценка, рефлексия, коррекция
Итого:		15	55	70	70 часов

Учебно-тематический план модуля «Скалолазание» для 6 класса

№ п/п	Содержание занятий физкультурно-спортивной направленности «Скалолазание»	Количество часов			Форма контроля / планируемый результат
		Теория	Практика	Всего	
1	Техника безопасности на занятиях скалолазанием. Гигиена, форма одежды, проверка оборудования, правила страховки и предупреждения травм.	2	0	2	инструктаж, наблюдение, допуск к практическим действиям
2	Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм занимающегося скалолазанием. Основы техники, тактики, самоконтроля и взаимодействия со страхующим.	4	2	6	устный опрос, мини-тест, объяснение правил и критериев
3	Строевые упражнения. Общая и специальная физическая подготовка: развитие силы хвата, координации, гибкости, равновесия и выносливости; закрепление базовой техники, развитие координации, вариативности движений и учебного взаимодействия.	2	10	12	наблюдение за техникой ОФП/СФП, карта самоконтроля
4	Обучение и совершенствование техники скалолазания: перемещение по вертикальным и наклонным участкам, смена хватов, экономия усилий, чтение простых трасс.	6	36	42	практический зачет, учебные задания, текущая оценка
5	Контрольные прохождения трасс, технические задания, оценка безопасности, самооценка, рефлексия и коррекция ошибок.	1	7	8	контрольное занятие, самооценка, рефлексия, коррекция
	Итого:	15	55	70	70 часов

Учебно-тематический план модуля «Спортивные игры» для 6 класса

№ п/п	Содержание занятий физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры»	Количество часов			Форма контроля / планируемый результат
		Теория	Практика	Всего	
1	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Гигиена, форма одежды, организация пространства, правила взаимодействия и предупреждения травм.	2	0	2	инструктаж, наблюдение, допуск к практическим действиям
2	Краткие сведения о влиянии игровых нагрузок на организм. Основы техники и тактики спортивных игр, правила соревнований, самоконтроль и командное взаимодействие.	4	2	6	устный опрос, мини-тест, объяснение правил и критериев
3	Строевые упражнения. Общая и специальная физическая подготовка: развитие быстроты, ловкости, координации, скоростно-силовых качеств и игровой выносливости; закрепление базовой техники, развитие координации, вариативности движений и учебного взаимодействия.	2	10	12	наблюдение за техникой ОФП/СФП, карта самоконтроля
4	Обучение и совершенствование техники спортивных игр: передачи в движении, ведение с изменением направления, выбор позиции, индивидуальные и групповые взаимодействия.	6	36	42	практический зачет, учебные задания, текущая оценка
5	Учебные игры, контрольные упражнения, судейская практика, оценка технических и тактических действий, самооценка и коррекция игровых ошибок.	1	7	8	контрольное занятие, самооценка, рефлексия, коррекция
	Итого:	15	55	70	70 часов

Учебно-тематический план модуля «Фитнес» для 6 класса

№ п/п	Содержание занятий физкультурно-спортивной направленности «Фитнес»	Количество часов			Форма контроля / планируемый результат
		Теория	Практика	Всего	
1	Техника безопасности на занятиях фитнесом. Гигиена, форма одежды, правила разминки и заминки, дозирование нагрузки и предупреждение травм.	2	0	2	инструктаж, наблюдение, допуск к практическим действиям
2	Краткие сведения о влиянии фитнес-нагрузок на организм. Основы построения комплекса упражнений, самоконтроль, восстановление и культура ЗОЖ.	4	2	6	устный опрос, мини-тест, объяснение правил и критериев

№ п/п	Содержание занятий физкультурно-спортивной направленности «Фитнес»	Количество часов			Форма контроля / планируемый результат
		Теория	Практика	Всего	
3	Строевые упражнения. Общая и специальная физическая подготовка: развитие силы, гибкости, координации, выносливости, осанки и двигательной культуры; закрепление базовой техники, развитие координации, вариативности движений и учебного взаимодействия.	2	10	12	наблюдение за техникой ОФП/СФП, карта самоконтроля
4	Обучение и совершенствование фитнес-техники: круговая тренировка, упражнения для основных мышечных групп, техника дыхания, темпа и амплитуды движений.	6	36	42	практический зачет, учебные задания, текущая оценка
5	Контрольные комплексы, индивидуальные задания, оценка техники выполнения, дневник самоконтроля, рефлексия и коррекция ошибок.	1	7	8	контрольное занятие, самооценка, рефлексия, коррекция
	Итого:	15	55	70	70 часов

Учебно-тематический план модуля «Плавание» для 6 класса

№ п/п	Содержание занятий физкультурно-спортивной направленности «Плавание»	Количество часов			Форма контроля / планируемый результат
		Теория	Практика	Всего	
1	Техника безопасности на занятиях плаванием. Гигиена, форма одежды, правила поведения в бассейне, профилактика переохлаждения и предупреждение травм.	2	0	2	инструктаж, наблюдение, допуск к практическим действиям
2	Краткие сведения о влиянии плавательных нагрузок на организм. Основы техники плавания, дыхания, самоконтроля и безопасного поведения на воде.	4	2	6	устный опрос, мини-тест, объяснение правил и критериев
3	Строевые упражнения. Общая и специальная физическая подготовка на суше и в воде: координация, сила, гибкость, дыхательная функция и выносливость; закрепление базовой техники, развитие координации, вариативности движений и учебного взаимодействия.	2	10	12	наблюдение за техникой ОФП/СФП, карта самоконтроля
4	Обучение и совершенствование техники плавания: согласование дыхания и движений, плавание кролем на груди и на спине в учебном режиме.	6	36	42	практический зачет, учебные задания, текущая оценка

№ п/п	Содержание занятий физкультурно-спортивной направленности «Плавание»	Количество часов			Форма контроля / планируемый результат
		Теория	Практика	Всего	
5	Контрольные проплывания, технические задания, оценка дыхания и согласования движений, самооценка и коррекция ошибок.	1	7	8	контрольное занятие, самооценка, рефлексия, коррекция
	Итого:	15	55	70	70 часов

Учебно-тематический план модуля «Гимнастика» для 6 класса

№ п/п	Содержание занятий физкультурно-спортивной направленности «Гимнастика»	Количество часов			Форма контроля / планируемый результат
		Теория	Практика	Всего	
1	Техника безопасности на занятиях гимнастикой, правила страховки и самостраховки, гигиена, форма одежды, предупреждение травм.	2	0	2	инструктаж, наблюдение, допуск к практическим действиям
2	Краткие сведения о влиянии гимнастики на развитие физических качеств. Значение гибкости, силы, координации, равновесия и правильной осанки. Основы техники гимнастических действий.	8	2	10	устный опрос, мини-тест, объяснение правил и критериев
3	Строевые упражнения. Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для развития силы мышц корпуса, плечевого пояса, гибкости, координации и устойчивости.	2	10	12	наблюдение за техникой ОФП/СФП, карта самоконтроля
4	Обучение основам техники гимнастических упражнений: кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, мост, упражнения в равновесии, лазании, висах и упорах, опорные и подготовительные прыжки, учебные комбинации.	4	34	38	практический зачет, учебные задания, текущая оценка
5	Контрольные занятия итогового формата, разбор типичных ошибок, тренировочное тестирование, самооценка и индивидуальная коррекция типичных ошибок.	1	7	8	контрольное занятие, самооценка, рефлексия, коррекция
	Итого:	17	53	70	70 часов

7 класс

В 7 классе содержание модулей направлено на совершенствование техники, освоение тактических действий и развитие самостоятельности в тренировочной деятельности. В каждом модуле сохраняется единая логика ФГОС-ориентированного планирования: знания о физической культуре, способы физкультурной деятельности, физическое совершенствование, контроль, самооценка и безопасная организация занятий.

Учебно-тематический план модуля «Единоборства» для 7 класса

№ п/п	Содержание занятий физкультурно-спортивной направленности «Единоборства»	Количество часов			Форма контроля / планируемый результат
		Теория	Практика	Всего	
1	Техника безопасности на занятиях единоборствами. Гигиена, форма одежды, правила разминки, страховки и предупреждения травм.	2	0	2	инструктаж, наблюдение, допуск к практическим действиям
2	Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм занимающегося единоборствами. Основы техники, тактики, самоконтроля и учебного судейства.	4	2	6	устный опрос, мини-тест, объяснение правил и критериев
3	Строевые упражнения. Общая и специальная физическая подготовка: упражнения для развития координации, гибкости, быстроты реакции, силы и устойчивости; совершенствование техники, освоение тактических действий и развитие самостоятельности в тренировочной деятельности.	2	10	12	наблюдение за техникой ОФП/СФП, карта самоконтроля
4	Обучение и совершенствование техники единоборств: комбинации атакующих и защитных действий, борьба за выгодное положение, учебные поединки.	6	36	42	практический зачет, учебные задания, текущая оценка
5	Контрольные занятия, учебные поединки в безопасном формате, оценка техники, самооценка, рефлексия и коррекция индивидуальных ошибок.	1	7	8	контрольное занятие, самооценка, рефлексия, коррекция
	Итого:	15	55	70	70 часов

Учебно-тематический план модуля «Скалолазание» для 7 класса

№ п/п	Содержание занятий физкультурно-спортивной направленности «Скалолазание»	Количество часов			Форма контроля / планируемый результат
		Теория	Практика	Всего	
1	Техника безопасности на занятиях скалолазанием. Гигиена, форма одежды, проверка оборудования, правила страховки и предупреждения травм.	2	0	2	инструктаж, наблюдение, допуск к практическим действиям
2	Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм занимающегося скалолазанием. Основы техники, тактики, самоконтроля и взаимодействия со страхующим.	4	2	6	устный опрос, мини-тест, объяснение правил и критериев
3	Строевые упражнения. Общая и специальная физическая подготовка: развитие силы хвата, координации, гибкости, равновесия и выносливости; совершенствование техники, освоение тактических действий и развитие самостоятельности в тренировочной деятельности.	2	10	12	наблюдение за техникой ОФП/СФП, карта самоконтроля
4	Обучение и совершенствование техники скалолазания: комбинации хватов и переступаний, прохождение трасс разной сложности, выбор темпа и маршрута.	6	36	42	практический зачет, учебные задания, текущая оценка
5	Контрольные прохождения трасс, технические задания, оценка безопасности, самооценка, рефлексия и коррекция ошибок.	1	7	8	контрольное занятие, самооценка, рефлексия, коррекция
	Итого:	15	55	70	70 часов

Учебно-тематический план модуля «Спортивные игры» для 7 класса

№ п/п	Содержание занятий физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры»	Количество часов			Форма контроля / планируемый результат
		Теория	Практика	Всего	
1	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Гигиена, форма одежды, организация пространства, правила взаимодействия и предупреждения травм.	2	0	2	инструктаж, наблюдение, допуск к практическим действиям
2	Краткие сведения о влиянии игровых нагрузок на организм. Основы техники и тактики спортивных игр, правила соревнований, самоконтроль и командное взаимодействие.	4	2	6	устный опрос, мини-тест, объяснение правил и критериев

№ п/п	Содержание занятий физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры»	Количество часов			Форма контроля / планируемый результат
		Теория	Практика	Всего	
3	Строевые упражнения. Общая и специальная физическая подготовка: развитие быстроты, ловкости, координации, скоростно-силовых качеств и игровой выносливости; совершенствование техники, освоение тактических действий и развитие самостоятельности в тренировочной деятельности.	2	10	12	наблюдение за техникой ОФП/СФП, карта самоконтроля
4	Обучение и совершенствование техники спортивных игр: тактические действия в нападении и защите, розыгрыш стандартных ситуаций, учебные игры по упрощенным правилам.	6	36	42	практический зачет, учебные задания, текущая оценка
5	Учебные игры, контрольные упражнения, судейская практика, оценка технических и тактических действий, самооценка и коррекция игровых ошибок.	1	7	8	контрольное занятие, самооценка, рефлексия, коррекция
	Итого:	15	55	70	70 часов

Учебно-тематический план модуля «Фитнес» для 7 класса

№ п/п	Содержание занятий физкультурно-спортивной направленности «Фитнес»	Количество часов			Форма контроля / планируемый результат
		Теория	Практика	Всего	
1	Техника безопасности на занятиях фитнесом. Гигиена, форма одежды, правила разминки и заминки, дозирование нагрузки и предупреждение травм.	2	0	2	инструктаж, наблюдение, допуск к практическим действиям
2	Краткие сведения о влиянии фитнес-нагрузок на организм. Основы построения комплекса упражнений, самоконтроль, восстановление и культура ЗОЖ.	4	2	6	устный опрос, мини-тест, объяснение правил и критериев
3	Строевые упражнения. Общая и специальная физическая подготовка: развитие силы, гибкости, координации, выносливости, осанки и двигательной культуры; совершенствование техники, освоение тактических действий и развитие самостоятельности в тренировочной деятельности.	2	10	12	наблюдение за техникой ОФП/СФП, карта самоконтроля
4	Обучение и совершенствование фитнес-техники: комбинированные комплексы силовой, координационной и	6	36	42	практический зачет, учебные задания, текущая оценка

№ п/п	Содержание занятий физкультурно-спортивной направленности «Фитнес»	Количество часов			Форма контроля / планируемый результат
		Теория	Практика	Всего	
	аэробной направленности, подбор нагрузки по самочувствию.				
5	Контрольные комплексы, индивидуальные задания, оценка техники выполнения, дневник самоконтроля, рефлексия и коррекция ошибок.	1	7	8	контрольное занятие, самооценка, рефлексия, коррекция
	Итого:	15	55	70	70 часов

Учебно-тематический план модуля «Плавание» для 7 класса

№ п/п	Содержание занятий физкультурно-спортивной направленности «Плавание»	Количество часов			Форма контроля / планируемый результат
		Теория	Практика	Всего	
1	Техника безопасности на занятиях плаванием. Гигиена, форма одежды, правила поведения в бассейне, профилактика переохлаждения и предупреждение травм.	2	0	2	инструктаж, наблюдение, допуск к практическим действиям
2	Краткие сведения о влиянии плавательных нагрузок на организм. Основы техники плавания, дыхания, самоконтроля и безопасного поведения на воде.	4	2	6	устный опрос, мини-тест, объяснение правил и критериев
3	Строевые упражнения. Общая и специальная физическая подготовка на суше и в воде: координация, сила, гибкость, дыхательная функция и выносливость; совершенствование техники, освоение тактических действий и развитие самостоятельности в тренировочной деятельности.	2	10	12	наблюдение за техникой ОФП/СФП, карта самоконтроля
4	Обучение и совершенствование техники плавания: совершенствование способов плавания, стартовые действия, повороты и рациональное распределение усилий.	6	36	42	практический зачет, учебные задания, текущая оценка
5	Контрольные проплывания, технические задания, оценка дыхания и согласования движений, самооценка и коррекция ошибок.	1	7	8	контрольное занятие, самооценка, рефлексия, коррекция
	Итого:	15	55	70	70 часов

Учебно-тематический план модуля «Гимнастика» для 7 класса

№ п/п	Содержание занятий физкультурно-спортивной направленности «Гимнастика»	Количество часов			Форма контроля / планируемый результат
		Теория	Практика	Всего	
1	Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений повышенной сложности. Страховка, самостраховка, организация места занятий, предупреждение травм.	2	0	2	инструктаж, наблюдение, допуск к практическим действиям
2	Краткие сведения о технике гимнастических упражнений. Понятие о фазах движения, амплитуде, темпе, ритме, устойчивости и точности выполнения.	8	2	10	устный опрос, мини-тест, объяснение правил и критериев
3	Строевые упражнения. Общая и специальная физическая подготовка. Развитие силы, гибкости, координации, равновесия, скоростно-силовых способностей.	2	10	12	наблюдение за техникой ОФП/СФП, карта самоконтроля
4	Обучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: акробатические элементы и соединения, упражнения на гимнастических снарядах, висы, упоры, перемахи, опорные прыжки, гимнастические комбинации.	4	34	38	практический зачет, учебные задания, текущая оценка
5	Контрольные занятия итогового формата, разбор типичных ошибок, тренировочное тестирование, самооценка и индивидуальная коррекция типичных ошибок.	1	7	8	контрольное занятие, самооценка, рефлексия, коррекция
	Итого:	17	53	70	70 часов

8 класс

В 8 классе содержание модулей направлено на углубление технико-тактической подготовки, повышение функциональной готовности и качества саморегуляции. В каждом модуле сохраняется единая логика ФГОС-ориентированного планирования: знания о физической культуре, способы физкультурной деятельности, физическое совершенствование, контроль, самооценка и безопасная организация занятий.

Учебно-тематический план модуля «Единоборства» для 8 класса

№ п/п	Содержание занятий физкультурно-спортивной направленности «Единоборства»	Количество часов			Форма контроля / планируемый результат
		Теория	Практика	Всего	
1	Техника безопасности на занятиях единоборствами. Гигиена, форма одежды, правила разминки, страховки и предупреждения травм.	2	0	2	инструктаж, наблюдение, допуск к практическим действиям
2	Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм занимающегося единоборствами. Основы техники, тактики, самоконтроля и учебного судейства.	4	2	6	устный опрос, мини-тест, объяснение правил и критериев
3	Строевые упражнения. Общая и специальная физическая подготовка: упражнения для развития координации, гибкости, быстроты реакции, силы и устойчивости; углубление технико-тактической подготовки, повышение функциональной готовности и качества саморегуляции.	2	10	12	наблюдение за техникой ОФП/СФП, карта самоконтроля
4	Обучение и совершенствование техники единоборств: технико-тактические связки, контрдействия, выбор защиты и атаки в изменяющихся ситуациях.	6	36	42	практический зачет, учебные задания, текущая оценка
5	Контрольные занятия, учебные поединки в безопасном формате, оценка техники, самооценка, рефлексия и коррекция индивидуальных ошибок.	1	7	8	контрольное занятие, самооценка, рефлексия, коррекция
	Итого:	15	55	70	70 часов

Учебно-тематический план модуля «Скалолазание» для 8 класса

№ п/п	Содержание занятий физкультурно-спортивной направленности «Скалолазание»	Количество часов			Форма контроля / планируемый результат
		Теория	Практика	Всего	
1	Техника безопасности на занятиях скалолазанием. Гигиена, форма одежды, проверка оборудования, правила страховки и предупреждения травм.	2	0	2	инструктаж, наблюдение, допуск к практическим действиям
2	Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм занимающегося скалолазанием. Основы техники, тактики, самоконтроля и взаимодействия со страхующим.	4	2	6	устный опрос, мини-тест, объяснение правил и критериев
3	Строевые упражнения. Общая и специальная физическая подготовка: развитие силы хвата, координации, гибкости, равновесия и выносливости; углубление технико-тактической подготовки, повышение функциональной готовности и качества саморегуляции.	2	10	12	наблюдение за техникой ОФП/СФП, карта самоконтроля
4	Обучение и совершенствование техники скалолазания: тактика прохождения трассы, рациональная работа рук и ног, преодоление сложных участков, партнерская страховка.	6	36	42	практический зачет, учебные задания, текущая оценка
5	Контрольные прохождения трасс, технические задания, оценка безопасности, самооценка, рефлексия и коррекция ошибок.	1	7	8	контрольное занятие, самооценка, рефлексия, коррекция
	Итого:	15	55	70	70 часов

Учебно-тематический план модуля «Спортивные игры» для 8 класса

№ п/п	Содержание занятий физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры»	Количество часов			Форма контроля / планируемый результат
		Теория	Практика	Всего	
1	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Гигиена, форма одежды, организация пространства, правила взаимодействия и предупреждения травм.	2	0	2	инструктаж, наблюдение, допуск к практическим действиям
2	Краткие сведения о влиянии игровых нагрузок на организм. Основы техники и тактики спортивных игр, правила соревнований, самоконтроль и командное взаимодействие.	4	2	6	устный опрос, мини-тест, объяснение правил и критериев
3	Строевые упражнения. Общая и специальная физическая подготовка: развитие быстроты, ловкости, координации, скоростно-силовых качеств и игровой выносливости; углубление технико-тактической подготовки, повышение функциональной готовности и качества саморегуляции.	2	10	12	наблюдение за техникой ОФП/СФП, карта самоконтроля
4	Обучение и совершенствование техники спортивных игр: командные взаимодействия, переход от защиты к нападению, вариативное применение техники в игровых ситуациях.	6	36	42	практический зачет, учебные задания, текущая оценка
5	Учебные игры, контрольные упражнения, судейская практика, оценка технических и тактических действий, самооценка и коррекция игровых ошибок.	1	7	8	контрольное занятие, самооценка, рефлексия, коррекция
	Итого:	15	55	70	70 часов

Учебно-тематический план модуля «Фитнес» для 8 класса

№ п/п	Содержание занятий физкультурно-спортивной направленности «Фитнес»	Количество часов			Форма контроля / планируемый результат
		Теория	Практика	Всего	
1	Техника безопасности на занятиях фитнесом. Гигиена, форма одежды, правила разминки и заминки, дозирование нагрузки и предупреждение травм.	2	0	2	инструктаж, наблюдение, допуск к практическим действиям
2	Краткие сведения о влиянии фитнес-нагрузок на организм. Основы построения комплекса упражнений, самоконтроль, восстановление и культура ЗОЖ.	4	2	6	устный опрос, мини-тест, объяснение правил и критериев

№ п/п	Содержание занятий физкультурно-спортивной направленности «Фитнес»	Количество часов			Форма контроля / планируемый результат
		Теория	Практика	Всего	
3	Строевые упражнения. Общая и специальная физическая подготовка: развитие силы, гибкости, координации, выносливости, осанки и двигательной культуры; углубление технико-тактической подготовки, повышение функциональной готовности и качества саморегуляции.	2	10	12	наблюдение за техникой ОФП/СФП, карта самоконтроля
4	Обучение и совершенствование фитнес-техники: проектирование индивидуальных комплексов, интервальные режимы, профилактика нарушений осанки, развитие силовой выносливости.	6	36	42	практический зачет, учебные задания, текущая оценка
5	Контрольные комплексы, индивидуальные задания, оценка техники выполнения, дневник самоконтроля, рефлексия и коррекция ошибок.	1	7	8	контрольное занятие, самооценка, рефлексия, коррекция
	Итого:	15	55	70	70 часов

Учебно-тематический план модуля «Плавание» для 8 класса

№ п/п	Содержание занятий физкультурно-спортивной направленности «Плавание»	Количество часов			Форма контроля / планируемый результат
		Теория	Практика	Всего	
1	Техника безопасности на занятиях плаванием. Гигиена, форма одежды, правила поведения в бассейне, профилактика переохлаждения и предупреждение травм.	2	0	2	инструктаж, наблюдение, допуск к практическим действиям
2	Краткие сведения о влиянии плавательных нагрузок на организм. Основы техники плавания, дыхания, самоконтроля и безопасного поведения на воде.	4	2	6	устный опрос, мини-тест, объяснение правил и критериев
3	Строевые упражнения. Общая и специальная физическая подготовка на суше и в воде: координация, сила, гибкость, дыхательная функция и выносливость; углубление технико-тактической подготовки, повышение функциональной готовности и качества саморегуляции.	2	10	12	наблюдение за техникой ОФП/СФП, карта самоконтроля
4	Обучение и совершенствование техники плавания: техника плавания на дистанциях, элементы прикладного плавания, развитие специальной выносливости.	6	36	42	практический зачет, учебные задания, текущая оценка

№ п/п	Содержание занятий физкультурно-спортивной направленности «Плавание»	Количество часов			Форма контроля / планируемый результат
		Теория	Практика	Всего	
5	Контрольные проплывания, технические задания, оценка дыхания и согласования движений, самооценка и коррекция ошибок.	1	7	8	контрольное занятие, самооценка, рефлексия, коррекция
	Итого:	15	55	70	70 часов

Учебно-тематический план модуля «Гимнастика» для 8 класса

№ п/п	Содержание занятий физкультурно-спортивной направленности «Гимнастика»	Количество часов			Форма контроля / планируемый результат
		Теория	Практика	Всего	
1	Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений, упражнений на снарядах и опорных прыжков. Правила взаимной страховки и самостраховки.	2	0	2	инструктаж, наблюдение, допуск к практическим действиям
2	Краткие сведения об организации самостоятельных занятий гимнастикой. Подбор упражнений для развития силы, гибкости, координации и профилактики нарушений осанки.	8	2	10	устный опрос, мини-тест, объяснение правил и критериев
3	Строевые упражнения. Общая и специальная физическая подготовка. Комплексы упражнений для мышц корпуса, плечевого пояса, ног, развития гибкости, устойчивости и контроля тела.	2	10	12	наблюдение за техникой ОФП/СФП, карта самоконтроля
4	Совершенствование техники гимнастических упражнений: акробатические связки, упражнения в висах и упорах, упражнения на гимнастической стенке, низкой перекладине, опорные прыжки, индивидуальные и групповые гимнастические комбинации.	4	34	38	практический зачет, учебные задания, текущая оценка
5	Контрольные занятия итогового формата, разбор типичных ошибок, тренировочное тестирование, самооценка и индивидуальная коррекция типичных ошибок.	1	7	8	контрольное занятие, самооценка, рефлексия, коррекция
	Итого:	17	53	70	70 часов

9 класс

В 9 классе содержание модулей направлено на систематизация двигательного опыта, подготовка к итоговому контролю и индивидуальному проектированию физкультурной деятельности. В каждом модуле сохраняется единая логика ФГОС-ориентированного планирования: знания о физической культуре, способы физкультурной деятельности, физическое совершенствование, контроль, самооценка и безопасная организация занятий.

Учебно-тематический план модуля «Единоборства» для 9 класса

№ п/п	Содержание занятий физкультурно-спортивной направленности «Единоборства»	Количество часов			Форма контроля / планируемый результат
		Теория	Практика	Всего	
1	Техника безопасности на занятиях единоборствами. Гигиена, форма одежды, правила разминки, страховки и предупреждения травм.	2	0	2	инструктаж, наблюдение, допуск к практическим действиям
2	Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм занимающегося единоборствами. Основы техники, тактики, самоконтроля и учебного судейства.	4	2	6	устный опрос, мини-тест, объяснение правил и критериев
3	Строевые упражнения. Общая и специальная физическая подготовка: упражнения для развития координации, гибкости, быстроты реакции, силы и устойчивости; систематизация двигательного опыта, подготовка к итоговому контролю и индивидуальному проектированию физкультурной деятельности.	2	10	12	наблюдение за техникой ОФП/СФП, карта самоконтроля
4	Обучение и совершенствование техники единоборств: вариативное применение техники, тактическое планирование учебного поединка, судейство и анализ.	6	36	42	практический зачет, учебные задания, текущая оценка
5	Контрольные занятия, учебные поединки в безопасном формате, оценка техники, самооценка, рефлексия и коррекция индивидуальных ошибок.	1	7	8	контрольное занятие, самооценка, рефлексия, коррекция
	Итого:	15	55	70	70 часов

Учебно-тематический план модуля «Скалолазание» для 9 класса

№ п/п	Содержание занятий физкультурно-спортивной направленности «Скалолазание»	Количество часов			Форма контроля / планируемый результат
		Теория	Практика	Всего	
1	Техника безопасности на занятиях скалолазанием. Гигиена, форма одежды, проверка оборудования, правила страховки и предупреждения травм.	2	0	2	инструктаж, наблюдение, допуск к практическим действиям
2	Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм занимающегося скалолазанием. Основы техники, тактики, самоконтроля и взаимодействия со страхующим.	4	2	6	устный опрос, мини-тест, объяснение правил и критериев
3	Строевые упражнения. Общая и специальная физическая подготовка: развитие силы хвата, координации, гибкости, равновесия и выносливости; систематизация двигательного опыта, подготовка к итоговому контролю и индивидуальному проектированию физкультурной деятельности.	2	10	12	наблюдение за техникой ОФП/СФП, карта самоконтроля
4	Обучение и совершенствование техники скалолазания: планирование прохождения маршрута, соревновательные задания, анализ ошибок, самоконтроль нагрузки и техники.	6	36	42	практический зачет, учебные задания, текущая оценка
5	Контрольные прохождения трасс, технические задания, оценка безопасности, самооценка, рефлексия и коррекция ошибок.	1	7	8	контрольное занятие, самооценка, рефлексия, коррекция
	Итого:	15	55	70	70 часов

Учебно-тематический план модуля «Спортивные игры» для 9 класса

№ п/п	Содержание занятий физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры»	Количество часов			Форма контроля / планируемый результат
		Теория	Практика	Всего	
1	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Гигиена, форма одежды, организация пространства, правила взаимодействия и предупреждения травм.	2	0	2	инструктаж, наблюдение, допуск к практическим действиям
2	Краткие сведения о влиянии игровых нагрузок на организм. Основы техники и тактики спортивных игр, правила соревнований, самоконтроль и командное взаимодействие.	4	2	6	устный опрос, мини-тест, объяснение правил и критериев
3	Строевые упражнения. Общая и специальная физическая подготовка: развитие быстроты, ловкости, координации, скоростно-силовых качеств и игровой выносливости; систематизация двигательного опыта, подготовка к итоговому контролю и индивидуальному проектированию физкультурной деятельности.	2	10	12	наблюдение за техникой ОФП/СФП, карта самоконтроля
4	Обучение и совершенствование техники спортивных игр: тактическое планирование игры, судейство, анализ игровых действий, подготовка и проведение учебных соревнований.	6	36	42	практический зачет, учебные задания, текущая оценка
5	Учебные игры, контрольные упражнения, судейская практика, оценка технических и тактических действий, самооценка и коррекция игровых ошибок.	1	7	8	контрольное занятие, самооценка, рефлексия, коррекция
	Итого:	15	55	70	70 часов

Учебно-тематический план модуля «Фитнес» для 9 класса

№ п/п	Содержание занятий физкультурно-спортивной направленности «Фитнес»	Количество часов			Форма контроля / планируемый результат
		Теория	Практика	Всего	
1	Техника безопасности на занятиях фитнесом. Гигиена, форма одежды, правила разминки и заминки, дозирование нагрузки и предупреждение травм.	2	0	2	инструктаж, наблюдение, допуск к практическим действиям
2	Краткие сведения о влиянии фитнес-нагрузок на организм. Основы построения комплекса упражнений, самоконтроль, восстановление и культура ЗОЖ.	4	2	6	устный опрос, мини-тест, объяснение правил и критериев

№ п/п	Содержание занятий физкультурно-спортивной направленности «Фитнес»	Количество часов			Форма контроля / планируемый результат
		Теория	Практика	Всего	
3	Строевые упражнения. Общая и специальная физическая подготовка: развитие силы, гибкости, координации, выносливости, осанки и двигательной культуры; систематизация двигательного опыта, подготовка к итоговому контролю и индивидуальному проектированию физкультурной деятельности.	2	10	12	наблюдение за техникой ОФП/СФП, карта самоконтроля
4	Обучение и совершенствование фитнес-техники: самостоятельное планирование фитнес-занятия, контроль интенсивности, анализ эффективности комплекса и коррекция нагрузки.	6	36	42	практический зачет, учебные задания, текущая оценка
5	Контрольные комплексы, индивидуальные задания, оценка техники выполнения, дневник самоконтроля, рефлексия и коррекция ошибок.	1	7	8	контрольное занятие, самооценка, рефлексия, коррекция
	Итого:	15	55	70	70 часов

Учебно-тематический план модуля «Плавание» для 9 класса

№ п/п	Содержание занятий физкультурно-спортивной направленности «Плавание»	Количество часов			Форма контроля / планируемый результат
		Теория	Практика	Всего	
1	Техника безопасности на занятиях плаванием. Гигиена, форма одежды, правила поведения в бассейне, профилактика переохлаждения и предупреждение травм.	2	0	2	инструктаж, наблюдение, допуск к практическим действиям
2	Краткие сведения о влиянии плавательных нагрузок на организм. Основы техники плавания, дыхания, самоконтроля и безопасного поведения на воде.	4	2	6	устный опрос, мини-тест, объяснение правил и критериев
3	Строевые упражнения. Общая и специальная физическая подготовка на суше и в воде: координация, сила, гибкость, дыхательная функция и выносливость; систематизация двигательного опыта, подготовка к итоговому контролю и индивидуальному проектированию физкультурной деятельности.	2	10	12	наблюдение за техникой ОФП/СФП, карта самоконтроля
4	Обучение и совершенствование техники плавания: вариативное применение способов плавания, контроль	6	36	42	практический зачет, учебные задания, текущая оценка

№ п/п	Содержание занятий физкультурно-спортивной направленности «Плавание»	Количество часов			Форма контроля / планируемый результат
		Теория	Практика	Всего	
	дистанции, самоконтроль состояния и подготовка к нормативным требованиям.				
5	Контрольные проплывания, технические задания, оценка дыхания и согласования движений, самооценка и коррекция ошибок.	1	7	8	контрольное занятие, самооценка, рефлексия, коррекция
	Итого:	15	55	70	70 часов

Учебно-тематический план модуля «Гимнастика» для 9 класса

№ п/п	Содержание занятий физкультурно-спортивной направленности «Гимнастика»	Количество часов			Форма контроля / планируемый результат
		Теория	Практика	Всего	
1	Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Индивидуальная ответственность, страховка, самостраховка, предупреждение травматизма.	2	0	2	инструктаж, наблюдение, допуск к практическим действиям
2	Краткие сведения о гимнастике как средстве физического развития и самосовершенствования. Основы планирования самостоятельных занятий гимнастической направленности.	8	2	10	устный опрос, мини-тест, объяснение правил и критериев
3	Строевые упражнения. Общая и специальная физическая подготовка. Развитие силовой выносливости, гибкости, координации, равновесия, точности и выразительности движений.	2	10	12	наблюдение за техникой ОФП/СФП, карта самоконтроля
4	Совершенствование техники гимнастических упражнений: акробатические упражнения и соединения, упражнения на гимнастических снарядах, висы, упоры, опорные прыжки, проектирование и выполнение гимнастической комбинации.	4	34	38	практический зачет, учебные задания, текущая оценка
5	Контрольные занятия итогового формата, разбор типичных ошибок, тренировочное тестирование, самооценка и индивидуальная коррекция типичных ошибок.	1	7	8	контрольное занятие, самооценка, рефлексия, коррекция
	Итого:	17	53	70	70 часов

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. **Федеральная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура. 5–9 классы.** — Москва, 2023. — 252 с. — Текст: электронный.
2. **Федеральная образовательная программа основного общего образования:** утв. приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370. — Текст: электронный.
3. **Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования:** утв. приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287. — Текст: электронный.
4. Матвеев, А. П. **Физическая культура. 5 класс:** учебник / А. П. Матвеев. — 13-е изд., перераб. — Москва: Просвещение, 2023. — 128 с. — ISBN 978-5-09-102571-2.
5. Матвеев, А. П. **Физическая культура. 6–7 классы:** учебник / А. П. Матвеев. — 13-е изд., перераб. — Москва: Просвещение, 2023. — 224 с. — ISBN 978-5-09-102572-9.
6. Матвеев, А. П. **Физическая культура. 8–9 классы:** учебник / А. П. Матвеев. — 13-е изд., перераб. — Москва: Просвещение, 2023. — 224 с. — ISBN 978-5-09-102573-6.
7. Матвеев, А. П. **Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 5–9 классы:** учебное пособие для общеобразовательных организаций / А. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва: Просвещение, 2021. — 136 с. — ISBN 978-5-09-079222-6.
8. Матвеев, А. П. **Уроки физической культуры. 5–7 классы:** методические рекомендации: учебное пособие для общеобразовательных организаций / А. П. Матвеев. — Москва: Просвещение, 2017. — 151 с.
9. Матвеев, А. П. **Уроки физической культуры. 8–9 классы:** методические рекомендации: учебное пособие для общеобразовательных организаций / А. П. Матвеев. — 2-е изд. — Москва: Просвещение, 2017. — 157 с.
10. Лях, В. И. **Физическая культура. 5–9 классы:** рабочие программы: предметная линия учебников В. И. Ляха / В. И. Лях. — Москва: Просвещение, 2021. — 104 с. — ISBN 978-5-09-079226-4.
11. Лях, В. И. **Физическая культура. 5–7 классы:** учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — Москва: Просвещение, 2021. — Текст: непосредственный.
12. Лях, В. И. **Физическая культура. 8–9 классы:** учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — Москва: Просвещение, 2021. — Текст: непосредственный.
13. Матвеев, Л. П. **Теория и методика физической культуры:** учебник для институтов физической культуры / Л. П. Матвеев. — Москва: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с. — ISBN 5-278-00326-X.
14. Холодов, Ж. К. **Теория и методика физической культуры и спорта:** учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — Москва: Академия, 2018. — 496 с.
15. Ашмарин, Б. А. **Теория и методика физического воспитания:** учебник для студентов факультетов физической культуры педагогических институтов / Б. А. Ашмарин. — Москва: Просвещение, 1990. — 287 с.
16. Железняк, Ю. Д. **Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения:** учебник для студентов высших учебных заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов. — Москва: Академия, 2004. — 520 с.
17. Булгакова, Н. Ж. **Плавание:** учебник для студентов высших учебных заведений / Н. Ж. Булгакова. — Москва: Академия, 2001. — 400 с.
18. Барчуков, И. С. **Физическая культура и физическая подготовка:** учебник / И. С. Барчуков. — Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. — 431 с.
19. **Модуль «Скалолазание» в содержании учебного предмета**

«Физическая культура»: методические материалы для общеобразовательных организаций. — Москва: Федерация скалолазания России, 2023. — Текст: электронный.

20. **Примерные модули по видам спорта для учебного предмета «Физическая культура»:** самбо, дзюдо, спортивная борьба, футбол, плавание, фитнес-аэробика, скалолазание. — Москва, 2023. — Текст: электронный.