

**Комитет образования  
администрации Балаковского муниципального района  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №5 имени Героя Советского Союза В.К. Ерошкина» г.  
Балаково Саратовской области  
(МАОУ СОШ № 5)**

---

РАССМОТРЕНО:  
руководитель ШМО  
А.Г. Зюганова  
Протокол № 1  
от «31» августа 2023 года

СОГЛАСОВАНО:  
зам. директора по УВР  
Г. А. Пашенко  
«31» августа 2023 года

УТВЕРЖДЕНО:  
директор  
МАОУ «СОШ № 5»  
Н. В. Старовойтова  
Приказ № 366  
от «01» сентября 2023 года

# **Рабочая программа**

**по физической культуре**

**7,8,9 классы**

2023-2024 учебный год

<b>1.</b>		с.2-56
	1.1. Пояснительная записка 7-8-9 классы	с.3
	1.2. Планируемые предметные результаты освоения предмета (курса) физической культуры	с.3-5
	1.3. Календарно-тематическое планирование 6 класс	с.6-19
	1.4. Календарно-тематическое планирование 7 класс	с.20-33
	1.5. Календарно-тематическое планирование 8 класс	с.34-44
	1.6. Календарно-тематическое планирование 9 класс	с.45-52
	1.7. Содержание учебного предмета, курса	с. 53-55
	1.8. Перечень учебно-методического обеспечения.	с.55-56

### **1.1. Пояснительная записка 7- 8-9 классов**

1.Рабочая программа основного общего образования по физической культуре для 7-9 классов разработана на основе:

– Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г;

- ФГОС ООО, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897 (с изменениями и дополнениями);
- ООП ООО МАОУ СОШ № 5;
- Учебного плана школы 2023-2024 учебный год;
- Положения о рабочей программе педагога МАОУ СОШ № 5;
- Положения о системе оценок, порядке, формах и периодичности текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МАОУ СОШ № 5.

2. Место физической культуры в учебном плане основной школы:

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования: в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе –        часа (2 часа в неделю).

3. Преобладающей формой организации учебных занятий выступает:

образовательно -познавательная, образовательно-предметная, познавательно – тренировочная, учебно – тренировочная.

4. Преобладающей формой текущего контроля выступает:

- сдача контрольных нормативов по физической подготовке.

## **1.2. Планируемые предметные результаты освоения предмета (курса) классов**

Программа обеспечивает достижение следующих предметных результатов освоения образовательной программы основного общего образования:

\* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

\* овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

\* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Учащиеся научатся:

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их использовать;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении обще развивающих упражнений;

- выполнять акробатические упражнения и комбинации на техническом уровне;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр соревнований;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину, массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Учащийся получит возможность научиться:

- организовывать и проводить занятия физической культуры с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с задорной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряжённость во время занятий по развитию физических качеств.
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Учащиеся 7-8-9 классы научиться демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. № 1)

Таблица №1

Таблица №1

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ		7 класс			8 класс			9 класс		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
<b>Бег 60 м. (сек)</b>	м	10,2	10,9	11,3	9,8	10,4	11,1	9,4	10,2	10,9
	д	10,5	11,2	11,5	10,0	10,6	11,2	9,9	10,5	11,2
<b>Бег 500 м. (сек)</b>	м	2,15	2,35	2,50	2,00	2,20	2,40	1,55	2,15	2,35
	д	2,25	2,50	3,00	2,20	2,40	2,55	2,15	2,25	2,50
<b>Бег 1000 м. (сек)</b>	м	4,30	5,00	5,30	4,20	5,10	5,15	4,10	4,30	5,00
	д	4,50	5,10	6,00	4,45	5,10	5,10	4,30	4,50	5,10
<b>Бег 2000 м. (сек)</b>	м	13,00	14,00	+	13,00	14,00	15,00	12,00	13,00	14,00
	д	14,00	15,00	+	14,00	15,00	16,00	13,00	14,00	15,00
<b>Сгибания, разгибания рук в упоре</b>	м	18	13	7	20	15	10	23	18	13
	д	12	8	3	15	10	5	18	12	8
<b>Челночный бег 3 x 10 м. (сек)</b>	м	8,8	9,3	10,0	8,3	8,9	9,6	8,2	8,8	9,3
	д	9,3	10,0	10,1	8,9	9,5	10,0	8,7	9,3	10,0
<b>Прыжок в длину с места (см)</b>	м	170	150	140	180	165	145	190	170	150
	д	155	140	130	170	150	135	180	155	140
<b>Прыжок в длину с разбега (м)</b>	м	360	340	320	370	350	330	380	360	340
	д	330	310	290	340	320	300	360	330	310
<b>Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)</b>	м	120	110	90	120	110	100	130	120	110
	д	130	120	100	130	120	110	140	130	120
<b>Подтягивания (кол-во раз)</b>	м	5	3	1	7	4	2	8	5	3
	д	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Подтягивания на низкой перекладине (кол-во раз)</b>	м	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	д	11	9	9	17	11	9	18	11	9
<b>Метания т/м (м)</b>	м	28	26	19	28	25	23	30	28	26
	д	21	18	14	22	18	14	26	21	18
<b>Бросок набивного мяча 1 кг. из положения сидя (м)</b>	м	4,15	3,90	2,70	4,30	3,50	3,05	4,55	4,15	3,90
	д	3,95	3,45	2,35	4,25	3,55	3,15	4,50	3,95	3,45
<b>Наклон туловища вперёд из положения сидя (см)</b>	м	8	5	4	9	7	4	10	8	5
	д	9	6	6	12	9	6	13	9	6
<b>Подъём туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) 30 сек.</b>	м	19	16	14	23	18	15	24	19	16
	д	21	17	15	24	20	16	25	21	17
<b>Подъем ног из положения виса (кол-во раз)</b>	м	10	8	4	10	8	6	12	10	8
	д	13	12	7	13	11	9	15	13	12
<b>Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) 60 сек.</b>	м	33	30	25	33	30	28	35	33	30
	д	37	35	30	38	35	32	40	37	35

## 1.7. Содержание тем учебного курса

### **1- Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом**

Первая помощь при травмах Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах

### **2-Способы физкультурной деятельности (в процессе уроков)**

*Самостоятельные занятия:*

составление режима дня, выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:*

измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств, измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

*Самостоятельные игры и развлечения:*

организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

### **3-Спортивно -оздоровительная деятельность (в процессе уроков)**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений.

### **4-Лёгкая атлетика**

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег, бег вперёд спиной, развитие скоростных качеств, бег 30 м., бег 60 м., бег на месте, эстафеты.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину; спрыгивание и запрыгивание, подскоки, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, прыжки на скакалке, развитие прыгучести.

Метание: малого мяча в вертикальную цель, метание мяча на дальность.

Подвижные игры:

«День и ночь», «вызов номеров», «воробьи и вороны», «Кто дальше бросит», «Салки вырuchалки», «Пионербол», «Два капитана», «Удочка» и эстафеты.

**Формы организации учебных занятий:**

образовательно -познавательная, образовательно-предметная, познавательно -  
тренировочная.

**Характеристика основных видов учебной деятельности:**

- усваивают основные понятия и термины в беге, прыжки и метаниях и объясняют их назначения;
- описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения;
- применяют вариативные упражнения в ходьбе для координационных способностей;
- выбирают индивидуальный темп ходьбы;
- описывают технику беговых упражнений, осваивают её;
- взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила техники безопасности;
- включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре;
- закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности;
- составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.
- осваивают технику метания малого мяча.

**5-Гимнастика с основами акробатики**

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; кувырки; перекаты; Акробатические комбинации. Например, Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе и из упора, стоя на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Формы организации учебных занятий:**

образовательно -познавательная, образовательно-предметная, познавательно -  
тренировочная.

**Характеристика основных видов учебной деятельности:**

- описывает состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами;
- оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений, анализируют их технику;
- описывают технику лазания и перелазания составляют комбинации изученных упражнений;
- соблюдают технику безопасности;
- оказывают помощь сверстникам при изучении опорного прыжка;
- точно выполняют строевые команды, приемы.
- описывают ошибки при выполнении группировки.

### **Подвижные и спортивные игры.**

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски, передачи, подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбола: специальные передвижения без мяча; подачи мяча; прием и передачи, подвижные игры на материале волейбола.

Футбола: специальные передвижения без мяча и с мячом; ведение мяча; удары по мячу, подвижные игры на материале футбола.

### **Формы организации учебных занятий:**

образовательно - познавательная, образовательно-предметная, познавательно - тренировочная.

### **Характеристика основных видов учебной деятельности:**

- описываю игровые действия;
- осуществляют судейство подвижных и спортивных игр,
- взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности,
- соблюдают технику безопасности;
- используют спортивные и подвижные игры для активного отдыха.
- выявляют ошибки при выполнении игровых действий



**1.3. Тематическое планирование  
7 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3			<a href="https://www.mos.ru/city/projects/mesh/teachers/">https://www.mos.ru/city/projects/mesh/teachers/</a> -
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			<a href="https://www.mos.ru/city/projects/mesh/teachers/">https://www.mos.ru/city/projects/mesh/teachers/</a> -
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	3			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12			<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a>

2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			<a href="https://www.mos.ru/city/projects/mesh/teachers/">https://www.mos.ru/city/projects/mesh/teachers/</a> -
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a>
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	11			<a href="https://www.mos.ru/city/projects/mesh/teachers/">https://www.mos.ru/city/projects/mesh/teachers/</a> -
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			<a href="https://user.gto.ru/?utm=">https://user.gto.ru/?utm=</a>
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

## 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3			<a href="https://www.mos.ru/city/projects/mesh/teachers/">https://www.mos.ru/city/projects/mesh/teachers/</a> -
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			<a href="https://www.mos.ru/city/projects/mesh/teachers/">https://www.mos.ru/city/projects/mesh/teachers/</a> -
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	9			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	6			<a href="https://www.mos.ru/city/projects/mesh/teachers/">https://www.mos.ru/city/projects/mesh/teachers/</a>

					-
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			<a href="https://www.yaclass.ru/">https://www.yaclass.ru/</a>
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			<a href="https://www.mos.ru/city/projects/mesh/teachers/">https://www.mos.ru/city/projects/mesh/teachers/</a> -
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			<a href="https://user.gto.ru/?utm=">https://user.gto.ru/?utm=</a>
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			<a href="https://www.yaclass.ru/">https://www.yaclass.ru/</a>
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

## 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3			<a href="https://www.mos.ru/city/projects/mesh/teachers/">https://www.mos.ru/city/projects/mesh/teachers/</a> -
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					

2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			<a href="https://www.mos.ru/city/projects/mesh/teachers/">https://www.mos.ru/city/projects/mesh/teachers/</a> -
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	6			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	4			<a href="https://www.mos.ru/city/projects/mesh/teachers/">https://www.mos.ru/city/projects/mesh/teachers/</a> -
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9			<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a>
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			<a href="https://www.mos.ru/city/projects/mesh/teachers/">https://www.mos.ru/city/projects/mesh/teachers/</a> -
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные	10			<a href="https://user.gto.ru/?utm=">https://user.gto.ru/?utm=</a>

	игры")				
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a>
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

### 1.8. Перечень учебно-методического обеспечения 7-8-9 классов.

Перечень учебно-методического обеспечения по предмету «физическая культура» 7-8-9 классов  
Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек) (см. Табл. ).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
<b>1</b>	<b>Основная литература для учителя</b>
1.1	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 6–9-х классов. – М.: Просвещение, 2008.
<b>2</b>	<b>Дополнительная литература для учителя</b>
2.1	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»
2.2	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
2.3	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.
2.4	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.
2.5	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 класс Москва «Вако» 2009
<b>3</b>	<b>Дополнительная литература для обучающихся</b>
3.1	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.
<b>4</b>	<b>Учебно-практическое оборудование</b>
4.1	Козел гимнастический
4.2	Канат для лазанья
4.3	Стенка гимнастическая
4.4	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
4.5	Комплект навесного оборудования (перекладина,)
4.6	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
4.7	Палка гимнастическая
4.8	Скакалка детская
4.9	Мат гимнастический
4.10	Гимнастический подкидной мостик
4.11	Кегли
4.13	Рулетка измерительная

4.14	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям
4.15	Щит баскетбольный тренировочный
4.16	Сетка волейбольная
4.17	Аптечка



