

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет образования, науки и молодёжной политики Волгоградской области

Отдел образования администрации Котельниковского муниципального района

**МКОУ "СШ №1 "**

РАССМОТРЕНО  
Руководитель ШМО

Рябухина В.А.

Протокол № 1  
от «31» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Учитель географии

Проскурнова Н.В.

Протокол № 21  
от «31» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МКОУ "СШ №1"

Романова О.С.

Приказ № 182  
от «01» 09 2023 г.  
Редактировать



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3440887)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5 – 9 классов

Котельниково 2023

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным Государственным образовательным стандартом основного общего образования и на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича – М.: Просвещение, 2020

Программа составлена из расчета – 2 часа в неделю (102 ч)

Учебники: В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура. 5 – 9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений / под общей ред. В.И. Ляха. М.: Просвещение, 2020

В программе материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

По окончании начальной, основной и полной основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

### Учащиеся должны знать:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

### Учащиеся должны уметь:

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

Выпускники основной школы (9 кл.) должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, сек	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, сек	12	-
	Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз	-	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин, сек	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, сек	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Задачи физического воспитания учащихся 5 – 9 классов направлены:

- ✚ на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- ✚ обучение основам базовых видов двигательных действий;
- ✚ дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- ✚ формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- ✚ углубленное представление об основных видах спорта;
- ✚ приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- ✚ формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- ✚ содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Календарно-тематическое планирование. 5 класс

№ пп	Кол-во часов	Сроки		Тема урока	Элементы обязательного минимума образования	УУД	Д/З
		план	факт				
I четверть							
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Лёгкая атлетика (10 ч)</b>							
1	1			Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Инструктаж по ТБ на уроках л/а. высокий старт, стартовый разгон. Встречные эстафеты. Бег по дистанции. СБУ. ОРУ. Челночный бег (3x10)	Уметь бегать с максимальной скоростью 60 м	Комплекс ОРУ - 1
2	1			Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Высокий старт. Бег по дистанции. Встречные эстафеты. СБУ. ОРУ. Челночный бег (3x10). Правила соревнований. Развитие скоростных качеств.	Уметь бегать с максимальной скоростью 60 м М – 10,5 – 10,8 – 11,2 Д – 10,8 – 11,4 – 11,9	Комплекс ОРУ - 1
3	1						
4	1						
5	1			Прыжок в длину. Метание малого мяча	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и заданное расстояние. Правила соревнований.	Уметь прыгать в длину с разбега, уметь метать мяч на дальность.	Комплекс ОРУ - 1
6	1			Прыжок в длину. Метание малого мяча.	Прыжок в длину. Приземление. Метание малого мяча (150г) на дальность. ОРУ. СБУ. Лапта.	Уметь прыгать в длину с разбега, уметь метать мяч на дальность. М – 260 – 240 – 220 см Д – 240 – 220 – 200	Комплекс ОРУ - 1
7	1						
8	1						
9	1			Бег на средние дистанции	Бег (1500 м). спортивная игра «Лапта». ОРУ. СБУ. Правила соревнований.	Уметь пробегать 1500 м	Комплекс ОРУ - 1
10	1						
<b>Кроссовая подготовка (6 ч)</b>							
11	1			Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Лапта.	Инструктаж по ТБ. Бег (15 – 20 минут). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения. Правила игры в русскую лапту. Правила соревнований по лапте. Мини-лапта (спортивная площадка, спортзал). Упражнения с теннисным мячом и битой. Бег 2000 м без учета времени.	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин	Комплекс ОРУ - 1
12	1						
13	1						
14	1						
15	1						
16	1						

**II четверть**

**Гимнастика (10 ч)**

1	2	3	4	5	6	7	8
17	1			Висы. Строевые упражнения.	Инструктаж по ТБ. Выполнение строевых приемов на месте. Подъем переворотом в упор, передвижения в вися (м) махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д) ОРУ на месте. Упражнения на скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Подтягивание в вися: 5-3-1 (м), 9-5-3 (д)	Уметь выполнять строевые приемы, упражнения в вися	Комплекс ОРУ - 2
18	1						
19	1						
20	1			Опорный прыжок	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), прыжок способом «ноги врозь» (д). комплексы ОРУ с обручем. Эстафеты.	Уметь выполнять опорный прыжок	Комплекс ОРУ - 2
21	1						
22	1						
23	1						
24	1			Акробатика. Лазание.	Кувырок назад в стойку на лопатках (м). кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя без помощи. (д) Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приема	Комплекс ОРУ - 2
25	1						
26	1						
<b>Спортивные игры (30 ч)</b>							
27	1			Волейбол	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Комплекс ОРУ - 3
28	1						
29	1				Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Комплекс ОРУ - 3
30	1						
31	1						
32	1						

**III четверть**

1	2	3	4	5	6	7	8				
33	1			Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху руками через сетку в парах. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Комплекс ОРУ - 3				
34	1										
35	1							Стойки и передвижения игрока. Комбинация из изученных элементов (прием – передача – удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Комплекс ОРУ - 3	
36	1							Стойки и передвижения игрока. Комбинация из изученных элементов (прием – передача – удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам. Правила соревнований по волейболу.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Комплекс ОРУ - 3	
37	1										
38	1										
39	1										
40	1										
41	1							Баскетбол	Инструктаж по ТБ. Сочетание приемов, передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с пассивным сопротивлением. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1). Позиционное нападение с изменением позиций. Ведение мяча в движении. Передачи мяча в движении одной рукой от плеча в парах с пассивным сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Штрафной бросок. Сочетание приемов «ведение, передача, бросок». Передачи мяча в тройках со сменой места. Игровые задания (2х2, 3х2). Нападение быстрым прорывом.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Комплекс ОРУ - 3
42	1										
43	1										
44	1										
45	1										
46	1										
47	1										
48	1										
49	1										
50	1										
51	1										
52	1										

**IV четверть**

1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Кроссовая подготовка (6 ч)</b>							
53	1			Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Лапта.	Инструктаж по ТБ. Бег (10 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. СБУ. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Игра в нападении. Игра в защите. Удары битой сверху, сбоку, снизу. Передачи и ловля мяча. Развитие выносливости. Бег 2000 м (без учета времени)	Уметь бегать в равномерном темпе 10 минут	Комплекс ОРУ - 4
54	1						
55	1						
56	1						
57	1						
58	1						
59	1			Спринтерский бег, эстафетный бег	Инструктаж по ТБ. Высокий старт (30-40 м). бег по дистанции (50-60 м), эстафеты. Финиширование. СБУ. ОРУ. Челночный бег (3x10 м). Правила соревнований. Бег на результат 60 м	Уметь бегать с максимальной скоростью 60 м М – 10,5 – 10,8 – 11,2 Д – 11,8 – 12,4 – 12,9	Комплекс ОРУ - 4
60	1						
61	1						
62	1						
63	1						
64	1			Прыжок в высоту. Метание малого мяча.	Прыжок в высоту с 9 – 11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность в коридор с 3 – 5 шагов разбега. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты. Правила соревнований.	Уметь прыгать в высоту с разбега. Уметь метать малый мяч на дальность. М – 25 – 20 – 18 Д – 18 – 14 – 10	Комплекс ОРУ - 4
65	1						
66	1						
67	1						
68	1						

Календарно-тематическое планирование. 8 класс

№ пп	Кол-во часов	Сроки		Тема урока	Элементы обязательного минимума образования	УУД	Д/З
		план	факт				
I четверть							
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Лёгкая атлетика (10 ч)</b>							
1	1			Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Инструктаж по ТБ на уроках л/а. высокий старт, стартовый разгон. Встречные эстафеты. Бег по дистанции. СБУ. ОРУ. Челночный бег (3x10)	Уметь бегать с максимальной скоростью 60 м	Комплекс ОРУ - 1
2	1			Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Высокий старт. Бег по дистанции. Встречные эстафеты. СБУ. ОРУ. Челночный бег (3x10). Правила соревнований. Развитие скоростных качеств.	Уметь бегать с максимальной скоростью 60 м М – 9,3 – 9,6 – 9,8 Д – 9,5 – 9,8 – 10,0	Комплекс ОРУ - 1
3	1						
4	1						
5	1			Прыжок в длину. Метание малого мяча	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и заданное расстояние. Правила соревнований.	Уметь прыгать в длину с разбега, уметь метать мяч на дальность.	Комплекс ОРУ - 1
6	1			Прыжок в длину. Метание малого мяча.	Прыжок в длину. Приземление. Метание малого мяча (150г) на дальность. ОРУ. СБУ. Лапта.	Уметь прыгать в длину с разбега, уметь метать мяч на дальность. М – 400 – 380 – 360 см Д – 370 – 340 – 320	Комплекс ОРУ - 1
7	1						
8	1						
9	1			Бег на средние дистанции	Бег (1500 м). спортивная игра «Лапта». ОРУ. СБУ. Правила соревнований.	Уметь пробегать 1500 (2000) м Ю – 2км-9,00-9,30-10,00 мин Д – 1,5км-7,30-8,00-8,30 мин	Комплекс ОРУ - 1
10	1						
<b>Кроссовая подготовка (6 ч)</b>							
11	1			Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Лапта.	Инструктаж по ТБ. Бег (15 – 20 минут). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения. Правила игры в русскую лапту. Правила соревнований по лапте. Мини-лапта (спортивная площадка, спортзал). Упражнения с теннисным мячом и битой. Бег 2000 м без учета времени.	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин	Комплекс ОРУ - 1
12	1						
13	1						
14	1						
15	1						
16	1						



**2 четверть**

**Гимнастика (10 ч)**

1	2	3	4	5	6	7	8
17	1			Висы. Строевые упражнения.	Инструктаж по ТБ. Выполнение строевых приемов на месте. Подъем переворотом в упор, передвижения в висе (м) махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д) ОРУ на месте. Упражнения на скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе: 8-6-3 (м), 19-15-8 (д)	Уметь выполнять строевые приемы, упражнения в висе	Комплекс ОРУ - 2
18	1						
19	1						
20	1			Опорный прыжок	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), прыжок способом «ноги врозь» (д). комплексы ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок	Комплекс ОРУ - 2
21	1						
22	1						
23	1						
24	1			Акробатика. Лазание.	Кувырок назад в стойку на лопатках (м). кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя без помощи. (д) Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приема	Комплекс ОРУ - 2
25	1						
26	1						

**Спортивные игры ( ч)**

27	1			Волейбол	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Комплекс ОРУ - 3
28	1						
29	1				Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Комплекс ОРУ - 3
30	1						
31	1						
32	1			Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху руками через сетку в парах. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Комплекс ОРУ - 3	

**III четверть**

1	2	3	4	5	6	7	8				
33	1			Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху руками через сетку в парах. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Комплекс ОРУ - 3				
34	1										
35	1							Стойки и передвижения игрока. Комбинация из изученных элементов (прием – передача – удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Комплекс ОРУ - 3	
36	1							Стойки и передвижения игрока. Комбинация из изученных элементов (прием – передача – удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам. Правила соревнований по волейболу.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Комплекс ОРУ - 3	
37	1										
38	1										
39	1										
40	1										
41	1							Баскетбол	Инструктаж по ТБ. Сочетание приемов, передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с пассивным сопротивлением. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1). Позиционное нападение с изменением позиций. Ведение мяча в движении. Передачи мяча в движении одной рукой от плеча в парах с пассивным сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Штрафной бросок. Сочетание приемов «ведение, передача, бросок». Передачи мяча в тройках со сменой места. Игровые задания (2х2, 3х2). Нападение быстрым прорывом.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Комплекс ОРУ - 3
42	1										
43	1										
44	1										
45	1										
46	1										
47	1										
48	1										
49	1										
50	1										
51	1										
52	1										
53	1										
54	1										
55	1										
56	1										

IV четверть							
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Кроссовая подготовка (6 ч)</b>							
57	1			Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Лапта.	Инструктаж по ТБ. Бег (15 – 20 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. СБУ. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Игра в нападении. Игра в защите. Удары битой сверху, сбоку, снизу. Передачи и ловля мяча. Развитие выносливости. Бег 2000 м (без учета времени)	Уметь бегать в равномерном темпе 20 минут 3 км Ю – 16 мин Д – 19 мин	Комплекс ОРУ - 4
58	1						
59	1						
60	1						
61	1						
62	1						
<b>Лёгкая атлетика (10 ч)</b>							
63	1			Спринтерский бег, эстафетный бег	Инструктаж по ТБ. Высокий старт (30-40 м). бег по дистанции (50-60 м), эстафеты. Финиширование. СБУ. ОРУ. Челночный бег (3x10 м). Правила соревнований. Бег на результат 60 м	Уметь бегать с максимальной скоростью 60 м М – 9,3 – 9,6 – 9,8 Д – 9,5 – 9,8 – 10,0	Комплекс ОРУ - 4
64	1						
65	1						
66	1			Прыжок в высоту. Метание малого мяча.	Прыжок в высоту с 9 – 11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность в коридор с 3 – 5 шагов разбега. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты. Правила соревнований.	Уметь прыгать в высоту с разбега. Уметь метать малый мяч на дальность. М – 40 – 35 – 31 Д – 35 – 30 – 28	Комплекс ОРУ - 4
67	1						
68	1						

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
"СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1" Г.КОТЕЛЬНИКОВО ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ,**  
Романова Оксана Станиславовна, Директор

Сертификат 9A7E77ED311DB957B1AC5424DF5A908E  
Действует с 15.09.23 по 08.12.24