

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ по учебному предмету «Физическая культура» для 5–9 классов

Образовательное учреждение: Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение Заводоуковского муниципального округа «Заводоуковская средняя общеобразовательная школа № 2» (МАОУ «СОШ № 2»).

Сведения об утверждении: Рабочая программа (ID 108544464) рассмотрена на заседании ШМО учителей физической культуры (протокол № 1 от 27.08.2026 г., руководитель В. В. Фатеев), согласована заместителем директора О. Н. Нагапетян (28.08.2026 г.) и утверждена приказом директора школы от 29 августа 2026 года № 413-О.

Составители программы: А. А. Кармачев, В. В. Фатеев, В. В. Палкин, П. П. Кириленко — учителя физической культуры.

Срок реализации: 5 лет (на уровень основного общего образования для 5–9 классов).

□ 1. Нормативно-правовая база

Рабочая программа составлена на основе обязательных положений федерального законодательства:

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (ФГОС ООО, приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286);
- Федеральная образовательная программа основного общего образования (ФОП ООО, приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 № 372);
- Целевые установки и воспитательный потенциал федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» и программы воспитания МАОУ «СОШ № 2».

□ 2. Цели и задачи изучения предмета

- **Основная цель:** формирование у учащихся основ здорового образа жизни (ЗОЖ) и активной самостоятельности при организации и проведении разнообразных форм двигательной деятельности.
- **Ключевые задачи:**
 - Укрепление и сохранение здоровья, повышение защитных свойств и адаптивных резервов организма.
 - Приобретение теоретических знаний и навыков безопасного выполнения физических упражнений.
 - Развитие базовых физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации).
 - Воспитание патриотизма, командного духа, волевых качеств и культуры межличностного взаимодействия через спорт и систему соревнований.
 - Мотивационная подготовка к сдаче нормативных стандартов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО).

□ 3. Место предмета в учебном плане и объем часов

Учебный предмет «Физическая культура» является обязательным для изучения на уровне основного общего образования. Общее число часов на уровень составляет **544 часа**:

- **5 класс:** 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебные недели);
- **6 класс:** 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебные недели);
- **7 класс:** 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебные недели);
- **8 класс:** 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели);
- **9 класс:** 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебные недели).

□ 4. Структурные содержательные блоки

Содержание программы изложено линейно по годам обучения и включает три обязательные дидактические линии:

1. **Знания о физической культуре:** история Олимпийских игр древности и современности, олимпийское движение в СССР и России; основы ЗОЖ, режимы дня, правила предупреждения травматизма и утомления, основы восстановительных (массаж, баня) процедур.
2. **Способы самостоятельной деятельности:** ведение дневника физической культуры, проведение антропометрических измерений, измерительные процедуры оценки физической подготовленности и составление планов тренировок.
3. **Физическое совершенствование (инвариантные модули):**
 - *Модуль «Гимнастика»:* кувырки, стойки, акробатические и ритмические комбинации, висы и упоры на перекладине и брусьях, упражнения на бревне.
 - *Модуль «Лёгкая атлетика»:* спринтерский, равномерный, челночный и кроссовый бег; прыжки в длину способами «согнув ноги» и «прогнувшись»; метание малого мяча на дальность и в цель.
 - *Модуль «Зимние виды спорта»:* лыжная подготовка (попеременный двухшажный ходы, одновременные ходы, способы переходов, преодоление подъемов, торможение плугом и упором).
 - *Модуль «Спортивные игры»:* баскетбол (ведение, ловля, передачи, броски с места и в прыжке, правила игры), волейбол (нижняя и верхняя прямая подача, приемы и передачи снизу и сверху, нападающий удар, блокирование).
 - *Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка» (и модуль «Спорт» в 9 классе):* специальная и общая подготовка, включающая сюжетно-образные игры, культурно-этнические упражнения и силовые комплексы.

5. Формы контроля и оценочные материалы (ФОС)

Оценка успеваемости обучающихся строится на основе демонстрации правильной техники выполнения двигательных действий и динамики показателей физической подготовленности. Традиционные письменные контрольные работы не проводятся (**0 часов**). Рубежный контроль выражен в сдаче тестовых нормативов, заложенных в структуру учебных уроков.

Для мониторинга достижений учащихся программа содержит стандартизированные измерительные материалы. Шкала перевода результатов в баллы регламентирует требования к ключевым тестам (для получения отметки «5»):

- **5 класс:** Бег 30 м (мальчики — 5.3 с, девочки — 5.8 с); Челночный бег 3х10 м (м — 10.5 с, д — 11.0 с); Прыжок в длину с места (м — 165 см, д — 150 см); Поднимание туловища за 1 мин (м — 28 раз, д — 24 раза).
- **6 класс:** Бег 30 м (м — 5.1 с, д — 5.4 с); Бег 60 м (м — 10.4 с, д — 10.8 с); Прыжок в длину с места (м — 175 см, д — 160 см); Поднимание туловища за 1 мин (м — 30 раз, д — 26 раз).
- **7 класс:** Бег 60 м (м — 9.8 с, д — 10.8 с); Прыжок в длину с места (м — 190 см, д — 165 см); Подтягивание на перекладине (м — 8 раз, д /на низкой/ — 16 раз).
- **8 класс:** Бег 60 м (м — 9.2 с, д — 10.2 с); Прыжок в длину с места (м — 205 см, д — 170 см); Отжимания в упоре лежа (м — 30 раз, д — 12 раз).
- **9 класс:** Бег 60 м (м — 8.8 с, д — 9.8 с); Бег 100 м (м — 14.5 с, д — 16.8 с); Прыжок в длину с места (м — 220 см, д — 175 см); Поднимание туловища за 1 мин (м — 48 раз, д — 36 раз).

6. Используемые электронные образовательные ресурсы (ЭОР)

При изучении теории физической культуры, анализе биомеханических эталонов и разборе правил судейства соревнований используется специализированный образовательный контент:

- Спортивно-методический портал **pculture.ru**.

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
учебного курса (модуля) «Спорт и здоровый образ жизни: Легкая атлетика»
для 5–7 классов

Образовательное учреждение: Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение Заводоуковского муниципального округа «Заводоуковская средняя общеобразовательная школа № 2» (МАОУ «СОШ № 2»).

Сведения об утверждении: Рабочая программа (ID 9822352) рассмотрена на заседании ШМО учителей физической культуры (протокол № 1 от 27.08.2026 г., руководитель В. В. Фатеев), согласована заместителем директора О. Н. Нагапетян (28.08.2026 г.) и утверждена приказом директора школы от 29 августа 2026 года № 413-О.

Составители программы: А. А. Кармачев, В. В. Палкин, В. В. Фатеев, П. П. Кириленко — учителя физической культуры.

Срок реализации: 3 года (для учащихся 5–7 классов на 2026–2027 учебный год).

□ **1. Нормативно-правовая база**

Рабочая программа учебного модуля разработана для включения в часть учебного плана основного общего образования, формируемую участниками образовательных отношений. Нормативную основу составляют:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ФГОС ООО (приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287);
- ФОП ООО (приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 № 370 с изменениями от 10.11.2025 № 808);
- Санитарные правила СП 2.4.2.4283-26 (применяемые с 01.09.2026);
- Федеральная рабочая программа по предмету «Физическая культура».

Программа не заменяет основной предмет «Физическая культура», а расширяет и углубляет его вариативную часть.

□ **2. Цели и задачи изучения модуля**

- **Цель:** гармоничное физическое совершенствование учащихся, углубленное освоение легкоатлетических видов спорта и развитие интереса к регулярной двигательной активности.
- **Задачи:**
 - Укрепление здоровья, развитие быстроты, выносливости и координации.
 - Освоение правильной техники легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания).
 - Формирование навыков безопасного поведения на тренировках, самоконтроля нагрузки по ЧСС и самочувствию.
 - Воспитание командной ответственности, взаимовыручки и уважения к соперникам.

□ **3. Место модуля в учебном плане и объем часов**

Курс реализуется за счёт часов части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений. Общий объём времени на 3 года обучения составляет **102 часа**:

- **5 класс:** 34 часа (1 час в неделю);
- **6 класс:** 34 часа (1 час в неделю);
- **7 класс:** 34 часа (1 час в неделю).

□ **4. Краткое содержание программы по классам**

Программа включает в себя теоретические блоки по безопасности, общую физическую подготовку и изучение профильных легкоатлетических дисциплин:

- **5 класс:** основы самоконтроля; освоение высокого старта, бега на 30–60 м, равномерного бега; техника передачи эстафетной палочки; прыжки в длину с места и с разбега («согнув ноги»), прыжки в высоту с прямого разбега; метание малого мяча с места и с 3 шагов.
- **6 класс:** совершенствование высокого старта и финиширования; переменный и кроссовый бег; командная эстафета 4×50 м; прыжки в длину и в высоту способом «перешагивание»; метание малого мяча с 4–5 шагов разбега на дальность и точность.
- **7 класс:** освоение низкого старта и стартового разгона, спринтерский и эстафетный бег; бег с безопасными препятствиями (наступление/прыжковый бег); согласование фаз прыжка в длину и высоту; техника скрестного шага при метании мяча с разбега.

□ **5. Контрольные и практические работы по четвертям**

Программа имеет прикладной характер. Обязательные теоретические письменные контрольные работы по модулю отсутствуют (**0 часов**).

Оценивание результатов ГТО и нормативов используется только диагностически и не является единственным основанием для выставления отметки.

Контроль осуществляется в рамках **6 практических уроков-занятий** в каждом классе, направленных на диагностику двигательной подготовленности и техники упражнений.

Распределение практических уроков по четвертям (5–7 классы):

Каждый класс занимается по единой поурочной структуре (34 недели, 1 час в неделю). Распределение выглядит следующим образом:

- **I четверть (уроки 1–9): 2 практические работы.**
 - *Урок № 2:* Исходная диагностика двигательной подготовленности.
 - *Урок № 8:* Практическая работа «Техника высокого старта (или низкого в 7 кл.) и бега на 30–60 м».
- **II четверть (уроки 10–14): 0 практических работ.** Проводится бег на выносливость и первоначальное разучивание эстафетного бега.
- **III четверть (уроки 15–26): 2 практические работы.**
 - *Урок № 16 (в 6 кл. — урок № 23):* Практическая работа «Техника прыжковых упражнений (в длину/высоту)».
 - *Урок № 23 (в 5 и 7 кл. / в 6 кл. — урок № 16):* Практическая работа «Техника метания малого мяча».
- **IV четверть (уроки 27–34): 2 практические работы.**
 - *Урок № 28:* Практическая работа «Комплексный анализ техники (метания/бега)».
 - *Урок № 33:* Итоговая диагностика индивидуального прогресса учащихся.

□ **6. Используемые электронные образовательные ресурсы (ЭОР)**

Для дистанционного ознакомления с наглядными схемами и разбора биомеханики бега, прыжков и метаний используются верифицированные федеральные ресурсы в соответствии с приказом Минпросвещения России от 23.07.2025 № 551:

- **ФГИС «Моя школа» / Цифровой образовательный контент (ЦОК).**

Также педагоги применяют материалы профильного интернет-сообщества: **pculture.ru**.