

Октябрьский район п. Кадамовский
(территориальный, административный округ (город, район, поселок))

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа № 75
(полное наименование образовательного учреждения в соответствии с Уставом)
«Утверждаю»

Директор МБОУ ООШ № 75

Приказ от 31.08.2022 г. № 59

Подпись  /Чалова Т.М./

М.П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по **физической культуре**

Уровень основного общего образования **Основное общее образование 6–9 классы**
(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов **6 класс – 68 ч, 7 класс – 68 ч, 8 класс – 68 ч, 9 класс – 68 ч: 2 часа в неделю**

Учитель: **Липявко Андрей Валентинович**
Ф.И.О. полностью

Программа разработана на основе: **«Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов»**
(В.И.Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012 год)

(указать примерную программу/ программы, издательство, год издания при наличии)

Раздел 1. Планируемые результаты изучения учебного предмета физической культуры за курс 6-9 классов

Программа обеспечивает достижение следующих результатов освоения образовательной программы основного общего образования, в том числе с учетом рабочей программы воспитания образовательного учреждения:

Личностные:

Личностные результаты воплощают традиционные российские социокультурные и духовно-нравственные ценности, принятые в обществе нормы поведения, отражают готовность обучающихся руководствоваться ими в жизни, во взаимодействии с другими людьми, при принятии собственных решений. Они достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в процессе развития у обучающихся установки на решение практических задач социальной направленности и опыта конструктивного социального поведения по основным направлениям воспитательной деятельности, в том числе в части:

1. Гражданского воспитания:

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, образовательной организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе; представление о способах противодействия коррупции; готовность к разнообразной созидательной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи; активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

2. Патриотического воспитания:

осознание российской гражданской идентичности в роли в культурном и многоконфессиональном обществе; проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России; ценностное отношение к достижениям своей Родины — России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа; уважение к символам России, государственным праздникам; историческому, природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

3. Духовно-нравственного воспитания:

ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; активное неприятие асоциальных поступков; свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

4. Эстетического воспитания:

восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения; понимание ценности отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества; стремление к самовыражению в разных видах искусства.

5. Ценности научного познания:

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, о взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности; установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия

6. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни; осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыки безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; сформированность навыков рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

7. Трудового воспитания:

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, образовательной организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов и потребностей.

8. Экологического воспитания:

ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценка возможных последствий своих действий для окружающей среды; повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред; готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды; способность обучающихся во взаимодействии в условиях неопределённости, открытость опыту и знаниям других; способность действовать в условиях неопределённости, открытость опыту и знаниям других, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей; осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других; навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее неизвестных, осознавать дефицит собственных знаний и компетентностей, планировать своё развитие; умение распознавать конкретные примеры понятия по характерным признакам, выполнять операции в соответствии с определением и простейшими свойствами понятия, конкретизировать понятие примерами, использовать понятие и его свойства при решении задач (далее — оперировать понятиями), а также оперировать терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития; умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики; умение оценивать свои действия с учётом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий; способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия; воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер; оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия; формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации; быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы, формируемые при изучении физической культуры:

1. Овладение универсальными учебными познавательными действиями

Базовые логические действия:

выявлять и характеризовать существенные признаки социальных явлений и процессов; устанавливать существенный признак классификации социальных фактов, основания для их обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа; с учётом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях; предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий; выявлять дефицит информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи; выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных

умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях; самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учётом самостоятельно выделенных критериев).

Базовые исследовательские действия:

использовать вопросы как исследовательский инструмент познания; формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;

формулировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение; проводить по самостоятельно составленному плану небольшое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой; оценивать на применимость и достоверность информацию, полученную в ходе исследования; самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведённого наблюдения, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений; прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах.

Работа с информацией:

применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учётом предложенной учебной задачи и заданных критериев; выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления; находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках; самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации; оценивать надёжность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно; эффективно запоминать и систематизировать информацию.

2. Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями

Общение:

воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения; выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры; понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения; в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения; сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций; публично представлять результаты выполненного исследования, проекта; самостоятельно выбирать формат выступления с учётом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов.

Совместная деятельность:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи; принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы; уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться; планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учётом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнений, «мозговые штурмы» и иные); выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды; оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия; сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчёта перед группой.

3. Овладение универсальными учебными регулятивными действиями

Самоорганизация:

выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях; ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений в группе); самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учётом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений; составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учётом получения новых знаний об изучаемом объекте; делать выбор и брать ответственность за решение.

Самоконтроль:

владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии; давать адекватную оценку ситуации и предлагать план её изменения; учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам; объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретённому опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей; оценивать соответствие результата цели и условиям.

Эмоциональный интеллект:

различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других; выявлять и анализировать причины эмоций; ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого; регулировать способ выражения эмоций.

Принятие себя и других:

осознанно относиться к другому человеку, его мнению; признавать своё право на ошибку и такое же право другого; принимать себя и других, не осуждая; открытость себе и другим; осознавать невозможность контролировать всё вокруг.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий , физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Знания о физической культуре

ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

ученик получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять технику основных способов плавания: кроль на груди и спине, брасс;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега, плавания;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Раздел 2. Содержание учебного предмета физическая культура

№ п/п	Раздел прог раммы	Основное содержание	Формы организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности
1	Знания о физической культуре	<p style="text-align: center;"><i>История физической культуры.</i></p> <p>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Физическая культура в современном обществе.</p>	<p>Введение новых знаний фронтальная работа групповая работа парная работа индивидуальная работа</p>	<p>Знать краткую характеристику видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Знать технику организации и проведения пеших туристских походов; требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).</p>
		<p style="text-align: center;"><i>Физическая культура (основные понятия).</i></p> <p>Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</p>	<p>Введение новых знаний фронтальная работа групповая работа индивидуальная работа</p>	<p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.</p>

		<p>Физическая культура человека.</p> <p>Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>Введение новых знаний</p> <p>фронтальная работа</p> <p>групповая работа</p> <p>парная работа</p> <p>индивидуальная работа</p>	<p>Уметь составлять режим дня, знать его основное содержание и правила планирования. Научиться закаливать организм(солнце, воздух и вода). Знать правила безопасности и гигиенические требования.</p>
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.</p>	<p>Введение новых знаний</p> <p>фронтальная работа</p> <p>групповая работа</p> <p>парная работа</p> <p>индивидуальная работа</p> <p>тестирование</p>	<p>Уметь выполнять подготовку к занятиям физической культурой, выбирать упражнения и составлять индивидуальный комплекс для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен); научиться планировать занятия физической культурой. Уметь проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, организовывать досуг средствами физической культуры.</p>
		<p>Оценка эффективности занятий физической культурой.</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p>	<p>Введение новых знаний</p> <p>фронтальная работа</p> <p>групповая работа</p> <p>парная работа</p> <p>индивидуальная работа</p> <p>тестирование</p>	<p>Самонаблюдение и самоконтроль. Уметь выполнять измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Знать технику выполнения движений и их корректировку.</p>

3	Физическое совершенствование	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь рассказывается об оздоровительных формах занятий в режиме учебного дня и учебной недели, даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, способствующие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, школьникам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.</p>	<p>Введение новых знаний фронтальная работа групповая работа парная работа индивидуальная работа тестирование</p>	<p>Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.</p>
		<p>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: <i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. <i>Легкая атлетика.</i> Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. <i>Подвижные и спортивные игры (баскетбол, пионербол).</i></p>	<p>Введение новых знаний фронтальная работа групповая работа парная работа индивидуальная работа тестирование</p>	<p>Общефизическая подготовка. <i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Упражнения для развития гибкости, координации движений, силы, выносливости. <i>Легкая атлетика.</i> Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координации движений. <i>Подвижные и спортивные игры.</i> Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, координации движения.</p>
		<p>Прикладно-ориентированные упражнения поможет школьникам подготовиться ко взрослой жизни, освоить различные профессии путем усвоения жизненно важных навыков и умений разными способами в постоянно меняющихся условиях жизни.</p>	<p>Введение новых знаний фронтальная работа групповая работа парная работа индивидуальная работа</p>	<p>Понимать понятие здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности.</p>

			тестирование	
		<p>Упражнения общеразвивающей направленности предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает физические упражнения на развитие основных физических качеств.</p>	<p>Введение новых знаний фронтальная работа групповая работа парная работа индивидуальная работа тестирование</p>	<p>Знать определения физических качеств: силы, быстроты, выносливости и т.д. Уметь отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств исходя из половозрастных особенностей, степени усвоения упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.</p>

Раздел 3. Календарно-тематическое планирование

6 КЛАСС

№ п/п	Дата	Тема урока	Количество часов
1	01.09	ТБ на уроках ФК. Спортивное троеборье.	1
2	06.09	Высокий старт. Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
3	08.09	Совершенствование техники старта с опорой на одну руку и низкого старта.	1
4	13.09	Тестирование челночного бега 3 x 10м. Разучивание прыжков в длину с разбега.	1
5	15.09	Прыжки в длину с разбега.	1
6	20.09	Метание мяча с 4-5 шагов разбега. Бег до 4мин с ускорениями по 50-60м.	1
7	22.09	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1
8	27.09	Закрепление метания мяча. Бег до 7мин с 2-3 ускорениями по 50-60м.	1
9	29.09	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.	1
10	04.10	Техника паса в футболе. Кросс 1000м.	1
11	06.10	Бег 1500 м.	1
12	11.10	Преодоление полосы препятствий. Футбол.	1
13	13.10	Подвижные и спортивные игры.	1
14	18.10	Т.Б. на уроках спорт/игр. Повторение техники ловли и передач мяча в баскетболе.	1

15	20.10	Техника быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках.	1
16	25.10	Игра «Линейный баскетбол» с элементом ведения и передачи мяча.	1
17	27.10	Броски и ловля мяча.	1
18	08.11	Ведение мяча шагом и бегом.	1
19	10.11	Эстафета с элементами ведения и передач мяча.	1
20	15.11	Закрепление броска по кольцу после ведения.	1
21	17.11	Проведение эстафет с элементами баскетбола.	1
22	22.11	Совершенствование двухсторонней игры по упрощенным правилам 3х3.	1
23	24.11	Игра по упрощенным правилам в баскетбол. Подтягивания.	1
24	29.11	Проведение игры в баскетбол по упрощенным правилам.	1
25	01.12	Игра «Линейный Баскетбол»и «Перестрелка».	1
26	06.12	Проведение эстафет с элементами баскетбола.	1
27	08.12	Бросок баскетбольного мяча в кольцо после ведения.	1
28	13.12	Двусторонняя игра в баскетбол.	1
29	15.12	Волейбол.	1
30	20.12	Т.Б. Стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой.	1
31	22.12	Волейбольные упражнения. Подача мяча снизу.	1
32	27.12	Подача мяча снизу.	1
33	10.01	Игра «Мини-волейбол».	1

34	12.01	Контрольный урок по волейболу. Игра «Мини-волейбол».	1
35	17.01	ТБ на уроках гимнастики. ОРУ с обручами.	1
36	19.01	Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках.	1
37	24.01	Два кувырка вперёд слитно. Лазание по канату в три приёма.	1
38	26.01	Игра с элементами акробатики.	1
39	31.01	Совершенствование акробатического соединения, лазание по канату.	1
40	02.02	Игра-эстафета со скакалкой.	1
41	07.02	Повторение игры-эстафеты.	1
42	09.02	Упражнения в равновесии на бревне.	1
43	14.02	Опорный прыжок через козла «ноги врозь».	1
44	16.02	Круговая тренировка.	1
45	21.02	Опорный прыжок через козла «ноги врозь».	1
46	28.02	Комбинированная эстафета с обручами и набивным мячом.	1
47	02.03	Опорный прыжок: прыжок на колени и соскок махом.	1
48	07.03	Совершенствование опорного прыжка: ноги врозь.	1
49	09.03	Опорный прыжок: ноги врозь.	1
50	14.03	Подтягивания и отжимания. Круговая тренировка (работа по станциям).	1
51	16.03	ТБ. Единоборства. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя).	1
52	21.03	Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.	1

53	23.03	Приёмы борьбы за выгодное положение. Прыжки через скакалку за 30 сек.	1
54	04.04	Т.Б. Прыжок в высоту с прямого разбега с места и 3 шагов разбега.	1
55	06.04	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1
56	11.04	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1
57	13.04	Спортивная игра волейбол.	1
58	18.04	Т.Б. Стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой.	1
59	20.04	Подача мяча снизу.	1
60	25.04	Подача и приёмы мяча.	1
61	27.04	Игра «Мини-волейбол».	1
62	02.05	Т.Б. Метание малого мяча на точность и на дальность с 5-7 шагов разбега.	1
63	04.05	Прыжок в длину с места, с разбега.	1
64	11.05	Высокий старт, стартовый разгон. Бег 30м, 60м.	1
65	16.05	Челночный бег 3x10м.	1
66	18.05	Бег 1500 м.	1
67	23.05	Высокий старт, стартовый разгон. Бег 30м, 60м.	1
68	25.05	Итоговое занятие.	1

Приложение

Лист корректировки календарно-тематического планирования

Предмет физическая культура

Класс б

Учитель: Липявко А.В.

2022 – 2023 учебный год

№ урока	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
		по плану	дано		

7 КЛАСС

№ п/п	Дата	Тема урока	Количество часов
1	02.09	Инструктаж по охране труда.	1
2	07.09	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1
3	09.09	Высокий старт.	1
4	14.09	Высокий старт.	1
5	16.09	Финальное усилие. Эстафетный бег.	1
6	21.09	Развитие скоростных способностей.	1
7	23.09	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
8	8.09	Метание мяча на дальность.	1
9	30.09	Развитие силовых и координационных способностей.	1
10	05.10	Развитие силовых и координационных способностей.	1
11	07.10	Прыжок в длину с разбега.	1
12	12.10	Развитие выносливости.	1
13	14.10	Развитие силовой выносливости.	1
14	19.10	Развитие силовой выносливости.	1
15	21.10	Преодоление препятствий.	1

16	26.10	Переменный бег.	1
17	09.11	Гладкий бег.	1
18	11.11	Кроссовая подготовка.	1
19	16.11	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
20	18.11	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
21	23.11	Ловля и передача мяча.	1
22	25.11	Ловля и передача мяча.	1
23	30.11	Ведение мяча.	1
24	02.12	Ведение мяча.	1
25	07.12	Бросок мяча.	1
26	09.12	Бросок мяча в движении.	1
27	14.12	Позиционное нападение.	1
28	16.12	Позиционное нападение.	1
29	21.12	Тактика свободного нападения.	1
30	23.12	Нападение быстрым прорывом.	1
31	28.12	Игровые задания.	1
32	11.01	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1
33	13.01	Основы знаний.	1
34	18.01	Акробатические упражнения.	1

35	20.01	Развитие гибкости.	1
36	25.01	Развитие гибкости.	1
37	27.01	Упражнения в виси, равновесии.	1
38	01.02	Упражнения в виси, равновесии.	1
39	03.02	Развитие силовых способностей.	1
40	08.02	Развитие координационных способностей.	1
41	10.02	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
42	15.02	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
43	17.02	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
44	22.02	Прием и передача мяча.	1
45	01.03	Подача мяча.	1
46	03.03	Подача мяча.	1
47	10.03	Нападающий удар.	1
48	15.03	Нападающий удар.	1
49	17.03	Развитие координационных способностей.	1
50	22.03	Развитие координационных способностей.	1
51	24.03	Тактика игры.	1
52	05.04	Тактика игры.	1
53	07.-4	Преодоление препятствий.	1

54	12.04	Преодоление полосы препятствий.	1
55	14.04	Переменный бег.	1
56	19.04	Переменный бег.	1
57	21.04	Кроссовая подготовка.	1
58	26.04	Развитие силовой выносливости.	1
59	28.04	Гладкий бег.	1
60	03.05	Гладкий бег.	1
61	05.05	Развитие скоростных способностей.	1
62	10.05	Высокий старт. Стартовый разгон.	1
63	12.05	Финальное усилие. Эстафетный бег.	1
64	17.05	Развитие скоростной выносливости.	1
65	19.05	Метание мяча на дальность.	1
66	24.05	Развитие силовых и координационных способностей.	1
67	26.05	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
68	30.05	Итоговое занятие.	1

Приложение

Лист корректировки календарно-тематического планирования

Предмет физическая культура

Класс 7

Учитель: Липявко А.В.

2022 – 2023 учебный год

№ урока	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
		по плану	дано		

8 КЛАСС

№ п/п	Дата	Тема урока	Количество часов
1	01.09	Инструктаж по охране труда.	1
2	07.09	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1
3	08.09	Низкий старт.	1
4	14.09	Низкий старт.	1
5	15.09	Финальное усилие. Эстафетный бег.	1
6	21.09	Развитие скоростных способностей.	1
7	22.09	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
8	28.09	Метание мяча на дальность.	1
9	29.09	Развитие силовых и координационных способностей.	1
10	05.10	Развитие силовых и координационных способностей.	1
11	06.10	Прыжок в длину с разбега.	1
12	12.10	Развитие выносливости.	1
13	13.10	Развитие силовой выносливости.	1
14	19.10	Развитие силовой выносливости.	1
15	20.10	Преодоление горизонтальных препятствий.	1

16	26.10	Переменный бег.	1
17	27.10	Гладкий бег.	1
18	09.11	Кроссовая подготовка.	1
19	10.11	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
20	16.11	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
21	17.11	Ловля и передача мяча.	1
22	23.11	Ловля и передача мяча.	1
23	24.11	Ведение мяча.	1
24	30.11	Ведение мяча.	1
25	01.12	Бросок мяча.	1
26	07.12	Бросок мяча в движении.	1
27	08.12	Штрафной бросок.	1
28	14.12	Штрафной бросок.	1
29	15.12	Нападение быстрым прорывом.	1
30	21.12	Индивидуальная техника защиты.	1
31	22.12	Тактика игры.	1
32	28.12	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1
33	11.01	СУ. Основы знаний.	1
34	12.01	Акробатические упражнения.	1

35	18.01	Развитие гибкости.	1
36	19.01	Развитие гибкости.	1
37	25.01	Упражнения в висе.	1
38	26.01	Упражнения в висе.	1
39	01.02	Развитие силовых способностей.	1
40	02.02	Развитие координационных способностей.	1
41	08.02	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
42	09.02	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
43	15.02	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
44	16.02	Прием и передача мяча.	1
45	22.02	Прием мяча после подачи.	1
46	01.03	Прием мяча после подачи.	1
47	02.03	Подача мяча.	1
48	09.03	Подача мяча.	1
49	15.03	Нападающий удар.	1
50	16.03	Нападающий удар.	1
51	22.03	Развитие координационных способностей.	1
52	23.03	Развитие координационных способностей.	1
53	05.04	Преодоление горизонтальных препятствий.	1

54	06.04	Преодоление горизонтальных препятствий.	1
55	12.04	Переменный бег.	1
56	13.04	Переменный бег.	1
57	19.04	Кроссовая подготовка.	1
58	20.04	Развитие силовой выносливости.	1
59	26.04	Гладкий бег.	1
60	27.04	Развитие силовой выносливости.	1
62	03.05	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1
62	04.05	Низкий старт.	1
63	10.05	Финальное усилие. Эстафетный бег.	1
64	11.05	Развитие силовых и координационных способностей.	1
65	17.05	Развитие скоростных способностей и выносливости.	1
66	18.05	Метание мяча на дальность.	1
67	24.05	Прыжок в длину с разбега.	1
68	25.05	Итоговое занятие.	1

Приложение

Лист корректировки календарно-тематического планирования

Предмет физическая культура

Класс 8

Учитель: Липявко А.В.

2022 – 2023 учебный год

№ урока	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
		по плану	дано		

9 КЛАСС

№ п/п	Дата	Тема урока	Количество часов
1	01.09	Инструктаж по охране труда.	1
2	07.09	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1
3	08.09	Низкий старт.	1
4	14.09	Низкий старт.	1
5	15.09	Финальное усилие. Эстафетный бег.	1
6	21.09	Развитие скоростных способностей.	1
7	22.09	Развитие скоростной выносливости.	1
8	28.09	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
9	29.09	Метание мяча на дальность.	1
10	05.10	Развитие силовых и координационных способностей.	1
11	06.10	Прыжок в длину с разбега.	1
12	12.10	Прыжок в длину с разбега.	1
13	13.10	Развитие выносливости.	1
14	19.10	Развитие силовой выносливости.	1
15	20.10	Преодоление горизонтальных препятствий.	1

16	26.10	Переменный бег.	1
17	27.10	Гладкий бег.	1
18	09.11	Кроссовая подготовка.	1
19	10.11	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
20	16.11	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
21	17.11	Ловля и передача мяча.	1
22	23.11	Ловля и передача мяча.	1
23	24.11	Ведение мяча.	1
24	30.11	Ведение мяча.	1
25	01.12	Бросок мяча.	1
26	07.12	Бросок мяча в движении.	1
27	08.12	Штрафной бросок.	1
28	14.12	Штрафной бросок.	1
29	15.12	Тактика игры.	1
30	21.12	Техника защитных действий.	1
31	22.12	Зонная система защиты.	1
32	28.12	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1
33	11.01	Упражнения на гибкость. Основы знаний.	1
34	12.01	Акробатические упражнения.	1

35	18.01	Развитие гибкости.	1
36	19.01	Развитие гибкости.	1
37	25.01	Упражнения в висе.	1
38	26.01	Упражнения в висе.	1
39	01.02	Развитие силовых способностей.	1
40	02.02	Развитие координационных способностей.	1
41	08.02	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
42	09.02	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
43	15.02	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
44	16.02	Прием и передача мяча.	1
45	22.02	Прием и передача мяча.	1
46	01.03	Прием и передача мяча.	1
47	02.03	Прием и передача мяча.	1
48	09.03	Подача мяча.	1
49	15.03	Нападающий удар.	1
50	16.03	Нападающий удар.	1
51	22.03	Техника защитных действий.	1
52	23.03	Техника защитных действий.	1
53	05.04	Преодоление горизонтальных препятствий.	1

54	06.04	Преодоление горизонтальных препятствий.	1
55	12.04	Развитие выносливости.	1
56	13.04	Переменный бег.	1
57	19.04	Кроссовая подготовка.	1
58	20.04	Кроссовая подготовка.	1
59	26.04	Гладкий бег.	1
60	27.04	Развитие скоростных способностей.	1
61	03.05	Стартовый разгон.	1
62	04.05	Низкий старт.	1
63	10.05	Финальное усилие. Эстафетный бег.	1
64	11.05	Развитие скоростной выносливости.	1
65	17.05	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
66	18.05	Метание мяча на дальность.	1
67	24.05	Прыжок в длину с разбега.	1
68	25.05	Итоговое занятие.	1

Приложение

Лист корректировки календарно-тематического планирования

Предмет физическая культура

Класс 9

Учитель: Липявко А.В.

2022 – 2023 учебный год

№ урока	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
		по плану	дано		

Раздел 4. Аннотация

Название рабочей программы	Класс	УМК	Количество часов для изучения	Автор/составитель программы (Ф.И.О.)
Рабочая программа по физической культуре	6 7 8 9	«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И.Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012 год)	68 68 68 68	В.И.Лях, А.А. Зданевич

Рассмотрено на заседании
МО естественно-
математического цикла
Протокол № 1 от _____ г.
Руководитель МО
_____ / В.А. Алексеев/

СОГЛАСОВАНО
И.о. заместителя директора по УВР
_____ /И.А. Черных/
_____ г.

Принято на педсовете
Протокол № 1
от _____ г.
председатель педсовета
_____ / Т.М. Чалова/