

СОГЛАСОВАНО

Руководитель МО


(подпись)

« 10 »

МОУ Загорненская СОШ

(название организации)

Л.И.Попова

(И.О. Фамилия)

20 22 г.

июня

УТВЕРЖДАЮ

Директор



(подпись)

М.П.

Приказ от « 21 »

МОУ Загорненская СОШ

(название организации)

Г.Э.Мишина

(И.О. Фамилия)



июля 20 22 г. № 72

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Загорненская средняя общеобразовательная школа», села Загорная Селитьба, Свободненского района, Амурской области

Ивановой Ольги Анатольевны, учителя физкультуры
по физической культуре, 6 - 9 классы

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей,
протокол от 10.06.2022 г. № 5

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана с учётом федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по предмету, примерной программы по учебному предмету «Физическая культура», авторской программы основного общего образования. Физическая культура 5-9 классы. Авторы: А.П. Матвеев, (сборник Рабочие программы. Физическая культура. 5 – 9 классы: учебно-методическое пособие/предметная линия учебников А. П. Матвеева. – М.: Просвещение, 2012.

Рабочая программа по физической культуре составлена с использованием **нормативно-правовой базы:**

1. Закона 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года.

2. На основании приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 года № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации» от 17 декабря 2010 года № 1897.

3. На основании разработанного Положения «О структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) в Муниципальном общеобразовательном учреждении «Загорненская средняя общеобразовательная школа» реализующая программы общего образования, утвержденного приказом директора от 30.05.2017 года № 92.

4. На основании Основной образовательной программы основного общего образования на 2018-2022 годы, утвержденная приказом директора от 17.08.2018 г. № 129.

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину,
- прошлое и настоящее многонационального народа России; знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи. В области физической культуры: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности. В области физической культуры: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок,

использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты:

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать: 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, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую 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 умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств;

- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- 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.

II. Содержание рабочей программы

Физическая культура. 6 - 9 класс

(68 часа, 2 часа в неделю)

Часть I. Знания о физической культуре (в процессе урока)

Физическая культура и спорт в современном обществе. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.

Базовые понятия физической культуры. Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике

утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

Физическая культура человека. Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

Часть II. Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями (в процессе урока)

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).

Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий).

Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

Часть III. Виды двигательной деятельности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика. Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых (прыжок в длину и высоту с разбега) упражнениях. Прикладные упражнения, туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы:

Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3-4 кувырка).

Стойка на голове и руках силой из упора присев (*юноши*).

Передвижение по гимнастическому бревну (*девушки*): ходьба со взмахом ног (до конца бревна), поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись.

Упражнения на перекладине (*юноши*): из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись. Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам.

Футбол (мини-футбол). Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в футбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; бег с препятствиями; кроссовый бег; прыжок в длину с разбега). Тройной прыжок с разбега.

Прикладные упражнения: туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах.

Спортивные игры.

Баскетбол. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам.

Футбол. Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Техничко-фактические действия при организации защиты, при контратаке соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

III. Учебно-тематический план

№ п/п	Название темы	Количество часов
1	Легкая атлетика	16
2	Футбол	5
3	Баскетбол	15
4	Лыжная подготовка	10
5	Волейбол	12
6	Гимнастика	10
	ИТОГО	68

Календарно-тематическое планирование
6 класс. Физическая культура (68 часа, 2 часа в неделю)

№ п/п	№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Планируемые результаты изучения темы			Дата	
				личностные	Метапредметные: познавательные УУД (П); коммуникативные УУД (К); регулятивные УУД (Р).	предметные	Планируемая	Фактическая
1. Легкая атлетика (6 часов)								
1.	1/1	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	<u>Р:</u> - Владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-	<ul style="list-style-type: none"> знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами 	01.09.2022	
2.	1/2	Входное тестирование. Бег по дистанции	1				07.09.	
3.	1/3	Финиширование	1				08.09.	
4.	1/4	Бег на результат (60 м)	1				11.09.	
5.	1/5	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	1				14.09.	

6.	1/6	Бег 1500 м. (д.), 2000 м. (м.) Бег по дистанции	1	<p>- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p>	<p>оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</p> <p>П:</p> <p>- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.</p> <p>К:</p> <p>- Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре 	22.09.	
----	-----	--	---	--	---	---	--------	--

2. Футбол (5 часов)

7.	2/1	Овладение техникой передвижений остановок, поворотов и стоек.	1	<p>- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и</p>	<p>Р:</p> <p>владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и</p>	<ul style="list-style-type: none"> • владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, 	25.09.	
8.	2/2	Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	1				28.09.	
9.	2/3	Овладение техникой ударов по воротам.	1				29.09.	
10.	2/4	Закрепление техники владения мячом.	1				02.10.	

11.	2/5	Освоение тактики игры	1	<p>сопереживания; - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	<p>спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>П: Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений. Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.</p> <p>К:</p>	<p>технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре 	05.10.	
-----	-----	-----------------------	---	---	--	---	--------	--

					Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)			
3. Баскетбол (15 час)								
12.	3/1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	1	<p>- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в</p>	<p>Р:</p> <p>владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой</p>	<ul style="list-style-type: none"> • владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; • умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по 	06.10.	
13.	3/2	Повороты с мячом	1				13.10.	
14.	3/3	Передачи мяча одной рукой от плеча на месте	1				16.10.	
15.	3/4	Передачи мяча одной рукой от плеча на месте	1				19.10.	
16.	3/5	Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением	1				20.10.	
17.	3/6	Личная защита	1				23.10.	
18.	3/7	Учебная игра	1				26.10.	
19.	3/8	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	2				27.10.	
20.	3/9							
21.	3/10	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением	2				10.11.	
22.	3/11							
23.	3/12	Игровые задания	1				13.11.	
24.	3/13	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением	1	20.11.				
25.	3/14	Сочетание приемов ведения,	1	23.11.				

		передачи, броска		достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	деятельности. аботая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки	физической культуре		
26.	3/15	Ведение мяча с сопротивлением	1				24.11.	
4. Лыжная подготовка (10 часов)								
27	4/1	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	1				08.12.	
28	4/2	Освоение техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход.	1				11.12.	
29 30	4/3 4/4	Освоение техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах 1 км	2				18.12.	
31	4/5	Освоение техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах 2 км	1				21.12.	
32	4/6	Освоение техники лыжных ходов. Повороты переступанием	1				22.12.	
33	4/7	Освоение техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах 3 км	1				25.12.	
34	4/8	Освоение техники лыжных	1				28.12.	

		ходов. Подъём «полуелочкой»						
35	4/9	Освоение техники лыжных ходов. Торможение «плугом»	1				11.01.23.	
36	4/10	Освоение техники лыжных ходов. Лыжные эстафеты.	1				15.01.	
5. Волейбол (12 час)								
37	5/1	Стойка и передвижение игрока	1				19.01.	
38	5/2	Комбинации из разученных перемещений	1				22.01.	
39	5/3	Верхняя передача мяча в парах через сетку	1				29.01	
40	5/4	Передача мяча над собой	1				01.02.	
41	5/5	Нижняя прямая подача, прием подачи	1				02.02.	
42	5/6	Отбивание мяча кулаком через сетку	1				05.02.	
43	5/7	Нижняя прямая подача, прием подачи	1				08.02.	
44	5/8	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1				09.02.	
45	5/9	Нападающий удар в тройках через сетку	1				19.02.	
46	5/10	Комбинация из разученных элементов передвижений	1				22.02.	
47	5/11	Нижняя прямая подача мяча	1				26.02.	
48	5/12	Игра в мини-волейбол					09.03.	
6. Гимнастика (10 часов)								
49	1	Висы. Строевые упражнения	1	- активно	Р:	• знания по	12.03.	

50	2	Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой	1	включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	<ul style="list-style-type: none"> • взаимодействии с партнерами во время учебной и игровой деятельности. <ul style="list-style-type: none"> • Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. • В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки. • II: Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений. 	истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами <ul style="list-style-type: none"> • владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; • умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре 			
51	3	Подъем переворотом в упор толчком двумя руками	1				19.03.		
52	4	Техника выполнения подъема переворотом	1				29.03.		
53	5	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1				30.03.		
54	6	Прыжок способом «согнув ноги»	1				02.04.		
55	7	Акробатика. Лазание	1				09.04.		
56	8	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок	1				13.04.		
57	9	Лазание по канату в два-три приема	1				16.04.		
58	10	Акробатические упражнения и комбинации.	1				19.04.		
						04.05.			

7. Легкая атлетика (10 часов)

59	1	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	<p>- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; • Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. • В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки <p>Уметь определять возможные источники необходимых сведений</p>	<ul style="list-style-type: none"> • владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; • умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. 	07.05.	
60	2	Низкий старт	1				11.05.	
61	3	Бег <i>по дистанции</i>	1				14.05.	
62	4	Финиширование	1				17.05.	
63	5	Бег на результат (<i>60 м</i>)	1				18.05.	
64	6	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	1				21.05.	
65	7	Прыжок в высоту	1				24.05.	
66	8	Отталкивание	1				25.05.	
67	9	Метание мяча	1				28.05.	
68	10	Специальные беговые упражнения	1			31.05.		

Календарно-тематическое планирование
7 класс. Физическая культура (68 часа, 2 часа в неделю)

№ п/п	№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
				Планируемая	Фактическая
		1. Легкая атлетика. 6ч			
1.	1/1	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	01.09.2022	
2.	1/2	Входное тестирование. Бег по дистанции	1	07.09.	
3.	1/3	Финиширование	1	08.09.	
4.	1/4	Бег на результат (60 м)	1	11.09.	
5.	1/5	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	1	14.09.	
6.	1/6	Бег 1500 м. (д.), 2000 м. (м.) Бег по дистанции	1	22.09.	
		2.Футбол. 5 ч.			
7.	2/1	Овладение техникой передвижений остановок, поворотов и стоек.	1	25.09.	
8.	2/2	Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	1	28.09.	
9.	2/3	Овладение техникой ударов по воротам.	1	29.09.	
10.	2/4	Закрепление техники владения мячом.	1	02.10.	
11.	2/5	Освоение тактики игры	1	05.10.	
		3.Баскетбол. 15ч.			
12.	3/1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	1	06.10.	
13.	3/2	Повороты с мячом	1	13.10.	
14.	3/3	Передачи мяча одной рукой от плеча на месте	1	16.10.	
15.	3/4	Передачи мяча одной рукой от плеча на месте	1	19.10.	
16.	3/5	Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением	1	20.10.	

17.	3/6	Личная защита	1	23.10.	
18.	3/7	Учебная игра	1	26.10.	
19. 20	3/8 3/9	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	2	27.10.	
21. 22	3/10 3/11	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением	2	10.11.	
23.	3/12	Игровые задания	1	13.11.	
24.	3/13	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением	1	20.11.	
25.	3/14	Сочетание приемов ведения, передачи, броска	1	23.11.	
26.	3/15	Ведение мяча с сопротивлением	1	24.11.	
4. Лыжная подготовка. 10ч.					
27	4/1	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	1	08.12.	
28	4/2	Освоение техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход.	1	11.12.	
29 30	4/3 4/4	Освоение техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах 1 км	2	18.12.	
31	4/5	Освоение техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах 2 км	1	21.12.	
32	4/6	Освоение техники лыжных ходов. Повороты переступанием	1	22.12.	
33	4/7	Освоение техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах 3 км	1	25.12.	
34	4/8	Освоение техники лыжных ходов. Подъём «полуелочкой»	1	28.12.	
35	4/9	Освоение техники лыжных ходов. Торможение «плугом»	1	11.01.23.	
36	4/10	Освоение техники лыжных ходов. Лыжные эстафеты.	1	15.01.	
5. Волейбол. 12ч.					
37	5/1	Стойка и передвижение игрока	1	19.01.	
38	5/2	Комбинации из разученных перемещений	1	22.01.	
39	5/3	Верхняя передача мяча в парах через сетку	1	29.01	
40	5/4	Передача мяча над собой	1	01.02.	
41	5/5	Нижняя прямая подача, прием подачи	1	02.02.	
42	5/6	Отбивание мяча кулаком через сетку	1	05.02.	

43	5/7	Нижняя прямая подача, прием подачи	1	08.02.	
44	5/8	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1	09.02.	
45	5/9	Нападающий удар в тройках через сетку	1	19.02.	
46	5/10	Комбинация из разученных элементов передвижений	1	22.02.	
47	5/11	Нижняя прямая подача мяча	1	26.02.	
48	5/12	Игра в мини-волейбол		09.03.	
		6. Гимнастика. 10ч			
49	6/1	Висы. Строевые упражнения	1	12.03.	
50	6/2	Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой	1	19.03.	
51	6/3	Подъем переворотом в упор толчком двумя руками	1	29.03.	
52	6/4	Техника выполнения подъема переворотом	1	30.03.	
53	6/5	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1	02.04.	
54	6/6	Прыжок способом «согнув ноги»	1	09.04.	
55	6/7	Акробатика. Лазание	1	13.04.	
56	6/8	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок	1	16.04.	
57	6/9	Лазание по канату в два-три приема	1	19.04.	
58	6/10	Акробатические упражнения и комбинации.	1	04.05.	
		7. Легкая атлетика.10ч.			
59	7/1	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	07.05.	
60	7/2	Низкий старт	1	11.05.	
61	7/3	Бег по дистанции	1	14.05.	
62	7/4	Финиширование	1	17.05.	
63	7/5	Бег на результат (60 м)	1	18.05.	
64	7/6	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	1	21.05.	
65	7/7	Прыжок в высоту	1	24.05.	
66	7/8	Отталкивание	1	25.05.	
67	7/9	Метание мяча	1	28.05.	
68	7/10	Специальные беговые упражнения	1	31.05.	

Календарно-тематическое планирование
8 класс. Физическая культура (68 часа, 2 часа в неделю)

№ п/п	№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
				Планируемая	Фактическая
		1. Легкая атлетика. 6ч			
1.	1/1	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	01.09.2022	
2.	1/2	Входное тестирование. Бег по дистанции	1	07.09.	
3.	1/3	Финиширование	1	08.09.	
4.	1/4	Бег на результат (60 м)	1	11.09.	
5.	1/5	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	1	14.09.	
6.	1/6	Бег 1500 м. (д.), 2000 м. (м.) Бег по дистанции	1	22.09.	
		2.Футбол. 5 ч.			
7.	2/1	Овладение техникой передвижений остановок, поворотов и стоек.	1	25.09.	
8.	2/2	Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	1	28.09.	
9.	2/3	Овладение техникой ударов по воротам.	1	29.09.	
10.	2/4	Закрепление техники владения мячом.	1	02.10.	
11.	2/5	Освоение тактики игры	1	05.10.	
		3.Баскетбол. 15ч.			
12.	3/1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	1	06.10.	
13.	3/2	Повороты с мячом	1	13.10.	
14.	3/3	Передачи мяча одной рукой от плеча на месте	1	16.10.	
15.	3/4	Передачи мяча одной рукой от плеча на месте	1	19.10.	
16.	3/5	Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением	1	20.10.	

17.	3/6	Личная защита	1	23.10.	
18.	3/7	Учебная игра	1	26.10.	
19. 20	3/8 3/9	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	2	27.10.	
21. 22	3/10 3/11	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением	2	10.11.	
23.	3/12	Игровые задания	1	13.11.	
24.	3/13	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением	1	20.11.	
25.	3/14	Сочетание приемов ведения, передачи, броска	1	23.11.	
26.	3/15	Ведение мяча с сопротивлением	1	24.11.	
4. Лыжная подготовка. 10ч.					
27	4/1	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	1	08.12.	
28	4/2	Освоение техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход.	1	11.12.	
29 30	4/3 4/4	Освоение техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах 1 км	2	18.12.	
31	4/5	Освоение техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах 2 км	1	21.12.	
32	4/6	Освоение техники лыжных ходов. Повороты переступанием	1	22.12.	
33	4/7	Освоение техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах 3 км	1	25.12.	
34	4/8	Освоение техники лыжных ходов. Подъём «полуелочкой»	1	28.12.	
35	4/9	Освоение техники лыжных ходов. Торможение «плугом»	1	11.01.23.	
36	4/10	Освоение техники лыжных ходов. Лыжные эстафеты.	1	15.01.	
5. Волейбол. 12ч.					
37	5/1	Стойка и передвижение игрока	1	19.01.	
38	5/2	Комбинации из разученных перемещений	1	22.01.	
39	5/3	Верхняя передача мяча в парах через сетку	1	29.01	
40	5/4	Передача мяча над собой	1	01.02.	
41	5/5	Нижняя прямая подача, прием подачи	1	02.02.	
42	5/6	Отбивание мяча кулаком через сетку	1	05.02.	

43	5/7	Нижняя прямая подача, прием подачи	1	08.02.	
44	5/8	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1	09.02.	
45	5/9	Нападающий удар в тройках через сетку	1	19.02.	
46	5/10	Комбинация из разученных элементов передвижений	1	22.02.	
47	5/11	Нижняя прямая подача мяча	1	26.02.	
48	5/12	Игра в мини-волейбол		09.03.	
		6. Гимнастика. 10ч			
49	6/1	Висы. Строевые упражнения	1	12.03.	
50	6/2	Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой	1	19.03.	
51	6/3	Подъем переворотом в упор толчком двумя руками	1	29.03.	
52	6/4	Техника выполнения подъема переворотом	1	30.03.	
53	6/5	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1	02.04.	
54	6/6	Прыжок способом «согнув ноги»	1	09.04.	
55	6/7	Акробатика. Лазание	1	13.04.	
56	6/8	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок	1	16.04.	
57	6/9	Лазание по канату в два-три приема	1	19.04.	
58	6/10	Акробатические упражнения и комбинации.	1	04.05.	
		7. Легкая атлетика.10ч.			
59	7/1	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	07.05.	
60	7/2	Низкий старт	1	11.05.	
61	7/3	Бег по дистанции	1	14.05.	
62	7/4	Финиширование	1	17.05.	
63	7/5	Бег на результат (60 м)	1	18.05.	
64	7/6	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	1	21.05.	
65	7/7	Прыжок в высоту	1	24.05.	
66	7/8	Отталкивание	1	25.05.	
67	7/9	Метание мяча	1	28.05.	
68	7/10	Специальные беговые упражнения	1	31.05.	

Календарно-тематическое планирование
9 класс. Физическая культура (68 часа, 2 часа в неделю)

№ п/п	№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
				Планируемая	Фактическая
		1. Легкая атлетика. 6ч			
1.	1/1	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	01.09.2022	
2.	1/2	Входное тестирование. Бег по дистанции	1	07.09.	
3.	1/3	Финиширование	1	08.09.	
4.	1/4	Бег на результат (60 м)	1	11.09.	
5.	1/5	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	1	14.09.	
6.	1/6	Бег 1500 м. (д.), 2000 м. (м.) Бег по дистанции	1	22.09.	
		2.Футбол. 5 ч.			
7.	2/1	Овладение техникой передвижений остановок, поворотов и стоек.	1	25.09.	
8.	2/2	Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	1	28.09.	
9.	2/3	Овладение техникой ударов по воротам.	1	29.09.	
10.	2/4	Закрепление техники владения мячом.	1	02.10.	
11.	2/5	Освоение тактики игры	1	05.10.	
		3.Баскетбол. 15ч.			
12.	3/1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	1	06.10.	
13.	3/2	Повороты с мячом	1	13.10.	
14.	3/3	Передачи мяча одной рукой от плеча на месте	1	16.10.	
15.	3/4	Передачи мяча одной рукой от плеча на месте	1	19.10.	
16.	3/5	Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением	1	20.10.	

17.	3/6	Личная защита	1	23.10.	
18.	3/7	Учебная игра	1	26.10.	
19. 20	3/8 3/9	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	2	27.10.	
21. 22	3/10 3/11	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением	2	10.11.	
23.	3/12	Игровые задания	1	13.11.	
24.	3/13	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением	1	20.11.	
25.	3/14	Сочетание приемов ведения, передачи, броска	1	23.11.	
26.	3/15	Ведение мяча с сопротивлением	1	24.11.	
4. Лыжная подготовка. 10ч.					
27	4/1	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	1	08.12.	
28	4/2	Освоение техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход.	1	11.12.	
29 30	4/3 4/4	Освоение техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах 1 км	2	18.12.	
31	4/5	Освоение техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах 2 км	1	21.12.	
32	4/6	Освоение техники лыжных ходов. Повороты переступанием	1	22.12.	
33	4/7	Освоение техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах 3 км	1	25.12.	
34	4/8	Освоение техники лыжных ходов. Подъём «полуелочкой»	1	28.12.	
35	4/9	Освоение техники лыжных ходов. Торможение «плугом»	1	11.01.23.	
36	4/10	Освоение техники лыжных ходов. Лыжные эстафеты.	1	15.01.	
5. Волейбол. 12ч.					
37	5/1	Стойка и передвижение игрока	1	19.01.	
38	5/2	Комбинации из разученных перемещений	1	22.01.	
39	5/3	Верхняя передача мяча в парах через сетку	1	29.01	
40	5/4	Передача мяча над собой	1	01.02.	
41	5/5	Нижняя прямая подача, прием подачи	1	02.02.	
42	5/6	Отбивание мяча кулаком через сетку	1	05.02.	

43	5/7	Нижняя прямая подача, прием подачи	1	08.02.	
44	5/8	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1	09.02.	
45	5/9	Нападающий удар в тройках через сетку	1	19.02.	
46	5/10	Комбинация из разученных элементов передвижений	1	22.02.	
47	5/11	Нижняя прямая подача мяча	1	26.02.	
48	5/12	Игра в мини-волейбол		09.03.	
		6. Гимнастика. 10ч			
49	6/1	Висы. Строевые упражнения	1	12.03.	
50	6/2	Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой	1	19.03.	
51	6/3	Подъем переворотом в упор толчком двумя руками	1	29.03.	
52	6/4	Техника выполнения подъема переворотом	1	30.03.	
53	6/5	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1	02.04.	
54	6/6	Прыжок способом «согнув ноги»	1	09.04.	
55	6/7	Акробатика. Лазание	1	13.04.	
56	6/8	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок	1	16.04.	
57	6/9	Лазание по канату в два-три приема	1	19.04.	
58	6/10	Акробатические упражнения и комбинации.	1	04.05.	
		7. Легкая атлетика.10ч.			
59	7/1	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	07.05.	
60	7/2	Низкий старт	1	11.05.	
61	7/3	Бег по дистанции	1	14.05.	
62	7/4	Финиширование	1	17.05.	
63	7/5	Бег на результат (60 м)	1	18.05.	
64	7/6	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	1	21.05.	
65	7/7	Прыжок в высоту	1	24.05.	
66	7/8	Отталкивание	1	25.05.	
67	7/9	Метание мяча	1	28.05.	
68	7/10	Специальные беговые упражнения	1	31.05.	