

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ
КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ**

краевое бюджетное общеобразовательное
учреждение

«Школа дистанционного образования»

(Школа дистанционного образования)

Приложение ___ к _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПРЕДМЕТА

«Физическая культура»

уровня основного общего образования

5 - 9 классы

на 2021 - 2022 учебный год

Составители РУП: учитель ОБЖ и физической культуры Виноградов Г.В., учитель ОБЖ и физической культуры Головатый И.С.

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО учителей

_____ / _____

«__» _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет

Протокол № _____ от

«__» _____ 20__ г.

Красноярск, 2021

Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и Положением о рабочей программе краевого бюджетного общеобразовательного учреждения «Школа дистанционного образования». Программа является приложением к ООП ООО «Школы дистанционного образования».

Программа направлена на освоение учащимися с ограниченными возможностями здоровья стандарта по предмету «Физическая культура». Содержание программы имеет особенности, обусловленные: во-первых, задачами развития, обучения и воспитания учащихся, социальными требованиями к уровню развития их личностных и познавательных качеств; во-вторых, предметным содержанием системы основного общего образования; в-третьих, психологическими возрастными особенностями учащихся и особенностями их здоровья.

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Место курса в общеобразовательном процессе:

Федеральный государственный образовательный стандарт предусматривает изучение курса физической культуры в основной школе как составной части предметной области “Физическое воспитание и основы безопасности жизнедеятельности”.

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем отводится 350 часов, из расчета 2 часа в неделю в 5-9 классах (из примерной программы 2010г) В соответствии с приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889 дополнительно по 1 часу в неделю с 5 по 9 класс.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психически свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Нормативные правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа.

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» 273-ФЗ от 29.12.2012г.;
- Федеральный Государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Министерства Образования и Науки РФ от 17.12.2010 №1897)
- Приказ Министерства Образования и Науки РФ о внесении изменений в ФГОС ООО от 31.12.2015 №1577
- Примерная программа по физической культуре. 5 — 9 классы. - М.: Просвещение, 2010 год;
- Приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. (о введении третьего часа ФК)
 - Основная образовательная программа основного общего краевого бюджетного общеобразовательного учреждения «Школа дистанционного образования».
 - Учебный план Школы дистанционного образования на 2020-2021 учебный год
 - Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях (приказ № 253 от 31.03.2014) (об изменении в Федеральный перечень МОиН РФ от 26.01.2016г №38)
 - Учебники. Физическая культура, 5-7 классы, учебник для общеобразовательных организаций /под ред. М.Я. Виленковского – Москва, «Просвещение», 2016 г.-240 с. Физическая культура, 8-9 классы, учебник для общеобразовательных организаций /под ред. В.И. Ляха – Москва, «Просвещение», 2016 г.-207 с.

Особенности организации образовательной деятельности:

При разработке рабочей программы учитывалась и особенность организации учебного процесса в условиях дистанционного обучения, главной задачей которого, является успешная адаптация ребенка к дальнейшей взрослой жизни. Учащиеся могут в процессе обучения самостоятельно решать, не только организационные вопросы, выбирая темп и ритм изучения того или иного курса, но и, пользуясь избыточностью и вариативностью учебного материала интернет-уроков, выбирать уровень получения

образования по тому или иному предмету, что способствует развитию навыка осознанного отношения к учебной деятельности и повышает мотивацию учения. Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения физической культуры, которые определены стандартом. Поэтому каждый учитель выбирает самостоятельно те методы и формы контроля, которые будут подходить к конкретному ученику, с учетом его психологических и физиологических особенностей. Исходя из подобранной методики обучения, учитель также составляет домашние задания для повторения и закрепления предметных и метапредметных результатов. При этом программа предусматривает обязательный контроль обучения.

Сведения о программе, на основании которой разработана рабочая программа

Примерная программа по физической культуре. 5 — 9 классы. - М.: Просвещение, 2010 год;

Программа реализована в учебниках Физической культуры для 5-9 классов, входящих в Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях (приказ № 253 от 31.03.2014) (об изменении в Федеральный перечень МОиН РФ от 26.01.2016г №38)

Учебники:

- Физическая культура, 5-7 классы, учебник для общеобразовательных организаций /под ред. М.Я. Виленковского – Москва, «Просвещение», 2016 г.-240 с.
- Физическая культура, 8-9 классы, учебник для общеобразовательных организаций /под ред. В.И. Ляха – Москва, «Просвещение», 2016 г.-207 с.

Формы текущего контроля достижения образовательных результатов, средства контроля

Основными формами и видами контроля, достижений планируемых результатов освоения программы являются: в форме устного контроля, тестов, а также итоговый контроль по предмету - в форме ежегодного итогового контроля знаний. Также необходимо взять во внимание самоанализ и самооценку учащегося. Критерии оценивания видов деятельности будут разрабатываться учителем совместно с учащимися на уроках.

Формы контроля			
Формы контроля	Классификация форм контроля	<i>Письменный</i>	<i>Устный</i>
	<i>Текущий</i>	Проверочная работа (тест, вопросы продуктивного репродуктивного характера, создание учащимися компьютерных презентаций)	Фронтальная, индивидуальная беседа. (заранее подготовленная к уроку система вопросов) Сообщение учащегося по заданию учителя, доклад учащегося.
	<i>Тематический</i>	Тестирование (на бумажном носителе или компьютерно лицензированный тест)	То же, что и при текущем устном контроле
	<i>Итоговый</i>	Промежуточная аттестация в виде тестовой работы.	

Отличительные особенности рабочей программы по сравнению с примерной программой.

В соответствии с примерной программой по физической культуре, приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889 курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю, всего 525 ч на пять лет обучения.

В соответствии с Учебным планом Школы дистанционного образования, программа по физической культуре для 5-9 классов рассчитана на 442 часов: 68 часов в 5-6 классах, по 102 в 7-9 классах.

- в 5-6 классах 68 часов (из них: 9 аудиторных часов и 59 часов на самостоятельное изучение);
- в 7 - 9 классах по 102 часа (из них: 9 аудиторных часов и 93 часа на самостоятельное изучение).

В рабочей программе учитывается специфика дистанционного обучения, как одной из форм получения образования, а также психолого-физиологические особенности детей с ограниченными возможностями здоровья. Так выполнение различных физических упражнений и комплексов упражнений по темам программы демонстрируется обучающимся с помощью видеозаписей, и в рамках уроков ученики описывают технику выполнения физических упражнений для развития двигательных способностей, характеризуют комплексы и комбинации из общеразвивающих физических упражнений, описывают техники изученных игровых приемов.

Темы курса, которые не могут быть изучены на аудиторных занятиях, либо в домашних условиях при выполнении самостоятельной работы, в связи со спецификой дистанционного обучения, изучаются учениками Школы в рамках ежегодного прохождения программ реабилитации детей- инвалидов в реабилитационных центрах по месту жительства.

Ведущие формы и методы, технологии обучения

Формы организации обучения: индивидуальная, интерактивная.

Методы обучения. Программа предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетами для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

- технологии дифференцированного обучения для освоения учебного материала учащимися, различающимися по уровню обучаемости, повышения познавательного интереса;
- технологии проблемного обучения с целью развития творческих способностей учащихся, их интеллектуального потенциала, познавательных возможностей. Обучение ориентировано на самостоятельный поиск результата, самостоятельное добывание знаний, творческое, интеллектуально – познавательное усвоение учениками заданного предметного материала;
- здоровьесберегающие образовательные технологии, которые помогут создать максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья учащихся;
- технологии развивающего обучения нацеливает на эмансипацию обучаемого, устранение его зависимости от преподавателя путём самоорганизации и самообучения в процессе создания конкретного продукта или решения отдельной проблемы, взятой из реальной жизни.
- самостоятельная организация учебной деятельности; оценивание своего поведения, черт своего характера, своего физического и эмоционального состояния;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;

- использование своих прав и выполнение своих обязанностей как гражданина, члена общества и учебного коллектива.

Технологии обучения: ИКТ, ЗОТ, индивидуально – ориентированная.

Общая характеристика учебного предмета.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации.

Рабочая программа включает в себя следующие содержательные линии:

1) ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

- История физической культуры.
- Физическая культура (основные понятия).
- Физическая культура человека.

2) СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.
- Подготовка к занятиям физической культурой.
- Оценка эффективности занятий физической культурой.

3) ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

- Гимнастика с основами акробатики.
- Лёгкая атлетика.
- Прикладно-ориентированная подготовка.
- Упражнения общеразвивающей направленности.
- Лёгкая атлетика.
- Лыжная подготовка (лыжные гонки).
- Баскетбол.
- Футбол.

Содержательные линии раскрываются в трех основных разделах программы:

Раздел 1: Основы знаний. (Что вам надо знать.)

Раздел 2: Двигательные умения и навыки. (Базовые виды спорта школьной программы.)

Раздел 3: Развитие двигательных способностей. (Самостоятельные занятия физическими упражнениями.)

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса в соответствии с требованиями ФГОС и примерной программы.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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 на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- 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.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

владение умениями:

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать учителю; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

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.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

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.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Учебно – тематический план 5 класс

№ Модуля, раздела	Наименование модуля и раздела	Количество часов			
		Всего	Распределение часов		Контрольные работы, тесты
			Аудиторные (А)	Часы для самостоятельного изучения (С)	
Раздел 1.	Основы знаний	8	1	7	0
Раздел 2.	Двигательные умения и навыки	57	8	49	1
Раздел 3.	Развитие двигательных способностей	3	0	3	0
Всего:		68	9	59	1

Учебно – тематический план 6 класс

№ Модуля, раздела	Наименование модуля и раздела	Количество часов			
		Всего	Распределение часов		Контрольные работы, тесты
			Аудиторные (А)	Часы для самостоятельного изучения (С)	
Раздел 1.	Основы знаний	8	1	7	0
Раздел 2.	Двигательные умения и навыки	57	8	49	1
Раздел 3.	Развитие двигательных способностей	3	0	3	0
Всего:		68	9	59	1

**Учебно – тематический план
7 класс**

№ Модуля, раздела	Наименование модуля и раздела	Количество часов			
		Всего	Распределение часов		Контрольные работы, тесты
			Аудиторные (А)	Часы для самостоятельного изучения (С)	
Раздел 1.	Основы знаний	12	1	11	0
Раздел 2.	Двигательные умения и навыки	85	8	77	1
Раздел 3.	Развитие двигательных способностей	5	0	5	0
Всего:		102	9	93	1

**Учебно – тематический план
8 класс**

№ Модуля, раздела	Наименование модуля и раздела	Количество часов			
		Всего	Распределение часов		Контрольные работы, тесты
			Аудиторные (А)	Часы для самостоятельного изучения (С)	
Раздел 1.	Что вам надо знать.	12	1	11	0
Раздел 2.	Базовые виды спорта школьной программы.	84	7	77	1
Раздел 3.	Самостоятельные занятия физическими	6	1	5	0
Всего:		102	9	93	1

**Учебно – тематический план
9 класс**

№ Модуля, раздела	Наименование модуля и раздела	Количество часов			
		Всего	Распределение часов		Контрольные работы, тесты
			Аудиторные (А)	Часы для самостоятельного изучения (С)	
Раздел 1.	Что вам надо знать.	12	1	11	0
Раздел 2.	Базовые виды спорта школьной программы.	84	7	77	1

Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими	6	1	5	0
Всего:	102	9	93	1

Содержание рабочей программы 5 класс.

Наименование модуля и раздела, главы	Содержание учебного материала
Раздел 1. Основы знаний	Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Наши соотечественники - олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. Анализ положений Федерального закона "О физической культуре и спорте".
Раздел 2. Двигательные умения и навыки	<p>Легкая атлетика. История легкой атлетики. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.</p> <p>Гимнастика. Краткая характеристика вида спорта. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Организующие команды и приемы.</p> <p>Баскетбол. Краткая характеристика вида спорта. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Техника передвижений, поворотов и стоек в баскетболе.</p> <p>Волейбол. Краткая характеристика вида спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Техника передвижений, поворотов и стоек в волейболе.</p> <p>Гандбол. Краткая характеристика вида спорта. Техника безопасности при занятиях гандболом. Техника передвижений, поворотов и стоек в гандболе.</p> <p>Футбол. Краткая характеристика видов спорта. Техника безопасности при занятиях футболом. Техника передвижений, поворотов и стоек в футболе.</p> <p>Лыжные гонки. Техника безопасности при занятиях лыжными гонками. Техника лыжных ходов.</p> <p>Плавание. Краткая характеристика вида спорта.</p>
Раздел 3. Развитие двигательных способностей	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость.

Содержание рабочей программы 6 класс.

Наименование модуля и раздела, главы	Содержание учебного материала
--------------------------------------	-------------------------------

<p>Раздел 1. Основы знаний</p>	<p>Физическая культура человека. Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма. Техника проведения занятий по коррекции осанки и телосложения. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Правила измерения резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p>
<p>Раздел 2. Двигательные умения и навыки</p>	<p>Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Правила самоконтроля.</p> <p>Гимнастика. История гимнастики. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гимнастических брусьях. Опорные прыжки.</p> <p>Баскетбол. История баскетбола. Ловля и передача мяча в баскетболе. Ведение мяча в баскетболе. Броски мяча в баскетболе.</p> <p>Волейбол. История волейбола. Прием и передача мяча. Прием и передача мяча после перемещения. Нижняя прямая подача.</p> <p>Гандбол. История гандбола. Ловля и передача мяча в гандболе. Ведение мяча в гандболе. Броски мяча в гандболе.</p> <p>Футбол. История футбола. Лыжные гонки. Удары по мячу и остановок мяча. Удары по воротам. Техника передач в футболе.</p> <p>История лыжного спорта. Техники торможения. Техники прохождения поворотов.</p> <p>Плавание. Требования к технике безопасности.</p>
<p>Раздел 3. Развитие двигательных способностей</p>	<p>Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость. Упражнения для развития быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости.</p>

Содержание рабочей программы 7 класс.

<p>Наименование модуля и раздела, главы</p>	<p>Содержание учебного материала</p>
<p>Раздел 1. Основы знаний</p>	<p>Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня и его основное содержание. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Банные процедуры.</p> <p>Рациональное питание. Вредные привычки. Допинг. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.</p> <p>Характеристика типовых травм. Простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой</p>

	помощи при травмах
Раздел 2. Двигательные умения и навыки	<p>Легкая атлетика. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Темп, скорость и объем упражнений. Прикладная ФП. Простейшие программы развития.</p> <p>Гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Правила гимнастических соревнований. Акробатика.</p> <p>Баскетбол. Тактика игры в баскетболе. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение. Индивидуальная техника защиты.</p> <p>Волейбол. Тактика игры в волейбол. Позиционное нападение. Техника прямого нападающего удара. Знания о волейболе.</p> <p>Гандбол. Тактика игры. Индивидуальная техника защиты. Блокирование броска в гандболе. Игра вратаря в гандболе.</p> <p>Футбол. Тактика игры в футболе. Позиционное нападение. Индивидуальная техника защиты в футболе. Игра вратаря в футболе.</p> <p>Лыжные гонки. Виды лыжного спорта. Подъем скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске. Лыжный инвентарь.</p> <p>Плавание. Техники плавания.</p>
Раздел 3. Развитие двигательных способностей	<p>Туризм. История туризма в мире и в России. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе.</p>

Содержание рабочей программы 8 класс.

Наименование модуля и раздела, главы	Содержание учебного материала
Раздел 1. Что вам надо знать.	<p>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие. Возрастно-половые и индивидуальные особенности организма. Правила составления комплексов упражнений по профилактике ее нарушения и коррекции. Значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма. Гигиенические правила. Закаливание организма. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеристики типовых травм. Простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах</p>
Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы.	<p>Баскетбол. Гандбол. Ловля и передача мяча. Ведение и броски в баскетболе. Ведение и броски мяча в гандболе.</p> <p>Футбол. Техника коротких передач. Техника длинных передач. Техника навесов.</p> <p>Волейбол. Прием и передачи мяча после перемещения. Верхняя прямая подача. Отбивание мяча кулаком.</p> <p>Гимнастика. Общеразвивающие упражнения.</p>

	<p>Техника висов и упоров. Техника опорных прыжков</p> <p>Легкая атлетика. Упражнения легкой атлетики.</p> <p>Техника прыжка в длину. Техника прыжка в высоту</p> <p>Лыжные гонки. Техника лыжных ходов. Коньковый ход. Преодоление контруклона.</p> <p>Элементы единоборств. Стойки. Захваты. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение.</p> <p>Плавание. Кроль. Брасс. Баттерфляй. Плавание на спине. Другие стили плавания</p>
<p>Раздел 3.</p> <p>Самостоятельные занятия физическими упражнениями.</p>	<p>Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта.</p> <p>Коньки. Хоккей. Краткая характеристика видов спорта. Техника безопасности при занятиях. Краткая история. Правила игры в хоккей. Тактика игры в хоккей.</p> <p>Бадминтон. Скейтборд. Атлетическая гимнастика. Краткая характеристика видов спорта. Техника безопасности при занятиях. Краткая история. Правила игры в бадминтон.</p>

Содержание рабочей программы 9 класс.

Наименование модуля и раздела, главы	Содержание учебного материала
<p>Раздел 1.</p> <p>Что вам надо знать.</p>	<p>Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления. Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования. Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г. Олимпиады: странички истории. Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трехкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг.</p>
<p>Раздел 2.</p> <p>Базовые виды спорта</p>	<p>Баскетбол. Гандбол. Тактические приемы. Индивидуальная техника защиты. Командная защита в</p>

<p>школьной программы.</p>	<p>баскетболе. Командная защита в гандболе. Футбол. Тактические приемы. Удар внешней стороной подъема, носком. Вбрасывание мяча. Командная защита в футболе. Волейбол. Тактические приемы. Техника прямого нападающего удара. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Обманные движения. Гимнастика. Строевые упражнения. Переход с шага на ходьбу. Строевые приемы в движении. Акробатические упражнения. Легкая атлетика. Метательные упражнения. Лыжные гонки. Подъем и спуск с горы. Торможение и поворот "плугом". Элементы единоборств. Упражнения по овладению приемами страховки. Виды единоборств. Влияние занятий единоборствами на организм. Оказание ПП при травмах. Плавание. Спринт – техника быстрого плавания. Спасение людей на воде. Способы транспортировки в воде.</p>
<p>Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.</p>	<p>Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами. Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта. Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Обычная разминка. Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносливости. Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость Водные процедуры, самомассаж - средства восстановления.</p>

Календарно-тематическое планирование

5 класс

8 уроков

№ урока	Тема урока	Дата проведения урока	Теоретические занятия А - аудиторные; С -самостоятельные	Методы и формы контроля (на урок)	Ожидаемый результат	
					Предметный результат (на урок)	Метапредметные (на тему/раздел)
Раздел 1. Основы знаний (8 часов)						
1	История физической культуры.	1 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	<i>Научатся:</i> - Раскрывать историю возникновения и формирования физической культуры.	<i>Познавательные:</i> - умение ориентироваться, находить и использовать нужную информацию; - умение сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
2	История олимпийских игр древности.	1 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.	<i>Регулятивные:</i> - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,

3	История возрождения олимпийских игр.	2 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. 	<p>осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; <p><i>Коммуникативные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - умение формировать собственное мнение и позицию;
4	Современные олимпийские игры.	2 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Определять цель и задачи современного олимпийского движения.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
5	Современная ФК в мире.	3 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Объяснять, чем были характерны первые спортивные клубы в мире. 	<ul style="list-style-type: none"> - умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

6	История олимпийского движения в РФ.	3 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Сравнить физические упражнения, которые были популярны у русского народа древности, и в Средние века, с современными упражнениями. - Объяснить, чем были характерны первые спортивные клубы дореволюционной России. - Объяснить, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. - Объяснить, чем знамениты наши соотечественники - олимпийские чемпионы. 	<ul style="list-style-type: none"> - умение строить рассуждения, понятные для собеседника, использовать речь для регуляции своего действия. <p><i>Личностные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Формирование мотивации и самомотивации изучения темы, познавательного интереса, смыслообразование.
7	Олимпийские чемпионы России.	4 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Объяснить, чем знамениты наши соотечественники - олимпийские чемпионы. 	

8	Современный этап ФК в России.	4 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Анализировать положения Федерального закона "О физической культуре и спорте".	
Раздел 2. Двигательные умения и навыки (57 часов)						
9	Легкая атлетика.	5 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	<i>Научатся:</i> - Рассказывать что такое легкая атлетика и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов.	<i>Познавательные:</i> - умение ориентироваться, находить и использовать нужную информацию; - умение сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
10	История легкой атлетики.	5 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать историю легкой атлетики.	<i>Регулятивные:</i>
11	Разминка перед легкоатлетическими упражнениями.	6 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать значение разминки для выполнения легкоатлетических упражнений.	- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
12	ТБ для легкой атлетики.	6 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.	- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
13	Виды легкой атлетики. Бег.	7 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать базовые виды бега.	<i>Коммуникативные:</i>

14	Прыжки.	7 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Научатся: - Описывать базовые виды прыжков.	- умение формировать собственное мнение и позицию;
15	Метания.	8 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Научатся: - Описывать базовые виды метаний.	- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
16	Многоборья.	8 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Научатся: - Описывать различные виды многоборий.	- умение строить рассуждения, понятные для собеседника, использовать речь для регуляции своего действия.
17	Гимнастика с основами акробатики. Краткая характеристика вида спорта.	9 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	Научатся: - Раскрывать характеристику гимнастики как вида спорта.	<i>Личностные:</i> - Формирование мотивации и самомотивации изучения темы, познавательного интереса, смыслообразование.
18	ТБ при занятиях гимнастикой.	9 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Научатся: - Раскрывать понятие техники безопасности и страховки во время занятий гимнастическими упражнениями.	
19	Организующие команды и приемы.	10 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Научатся: - Различать строевые команды.	
20	Развитие координации.	10 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Научатся: - Различать различные упражнения для развития координации	
21	Виды гимнастики. Спортивная гимнастика.	11 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Научатся: - Описывать спортивную гимнастику.	

22	Художественная гимнастика.	11 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать художественную гимнастику.
23	Спортивная акробатика.	12 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать спортивную акробатику.
24	Лечебная гимнастика.	12 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать лечебную гимнастику.
25	Баскетбол. Краткая характеристика вида спорта.	13 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	<i>Научатся:</i> - Раскрывать характеристику баскетбола как вида спорта.
26	История баскетбола.	13 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать как развивался баскетбол со дня появления до наших дней.
27	ТБ для баскетбола.	14 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать понятие техники безопасности и страховки во время занятий игры в баскетбол.
28	Техника передвижений в баскетболе.	14 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику передвижений в баскетболе.

29	Техника поворотов в баскетболе.	15 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Научатся: - Описывать технику поворотов в баскетболе.
30	Техника стоек в баскетболе.	15 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Научатся: - Описывать технику стоек в баскетболе.
31	Техника остановки в баскетболе.	16 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Научатся: - Описывать технику остановки в баскетболе.
32	Правила игры в баскетбол.	16 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Научатся: - Раскрывать правила игры в баскетбол.
33	Волейбол. Краткая характеристика вида спорта.	17 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	Научатся: - Раскрывать характеристику волейбола как вида спорта.
34	История волейбола.	17 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Научатся: - Раскрывать как развивался волейбол со дня появления до наших дней.
35	ТБ для волейбола.	18 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Научатся: - Раскрывать понятие техники безопасности и страховки во время занятий игры в волейбол.
36	Техника передвижений в волейболе.	18 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Научатся: - Описывать технику передвижений в волейболе.

37	Техника поворотов в волейболе.	19 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Научатся: - Описывать технику поворотов в волейболе.
38	Техника стоек в волейболе.	19 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Научатся: - Описывать технику стоек в волейболе.
39	Техника приема-поддачи мяча в волейболе.	20 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Научатся: - Описывать технику приема-поддачи мяча в волейболе.
40	Правила игры в волейбол.	20 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Научатся: - Раскрывать правила игры в волейбол.
41	Футбол. Краткая характеристика вида спорта.	21 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	Научатся: - Раскрывать характеристику футбола как вид спорта.
42	История футбола.	21 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Научатся: - Раскрывать как развивался футбол со дня появления до наших дней.
43	ТБ для футбола.	22 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Научатся: - Раскрывать понятие техники безопасности и страховки во время занятий игры в футбол.
44	Техника отбора мяча в футболе.	22 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Научатся: - Описывать технику отбора мяча в футболе.

45	Техника передвижений в футболе.	23 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику передвижений в футболе.
46	Техника поворотов в футболе.	23 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику поворотов в футболе
47	Техника стоек в футболе.	24 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику стоек в футболе.
48	Правила игры в футбол.	24 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать правила игры в футбол.
49	Промежуточная аттестация.	25 неделя	А	Итоговая контрольная работа	Научатся применять полученные знания для выполнения заданий контрольной работы
50	Лыжные гонки.	25 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать характеристику лыжных гонок как вид спорта.
51	ТБ для лыжных гонок.	26 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать понятие техники безопасности и страховки во время занятий лыжными гонками.
52	Температурный режим, одежда и обувь лыжника.	26 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Соблюдать подготовку формы и инвентаря.

53	Техника подъема елочкой на склоне.	27 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Научатся: - Описывать технику подъема елочкой на склоне.
54	Техника одновременного двухшажного хода.	27 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Научатся: - Описывать технику одновременного двухшажного хода.
55	Техника попеременного двухшажного хода.	28 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Научатся: - Описывать технику попеременного двухшажного хода.
56	Техника бесшажного одновременного хода.	28 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Научатся: - Описывать технику бесшажного одновременного хода.
57	Анализ промежуточной аттестации. Плавание. Краткая характеристика вида спорта.	29 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	Научатся: - Раскрывать характеристику плавание как вида спорта.
58	Гандбол. Краткая характеристика вида спорта.	29 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Научатся: - Раскрывать характеристику гандбола как вида спорта.
59	История гандбола.	30 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Научатся: - Раскрывать как развивался гандбол со дня появления до наших дней.

60	ТБ для гандбола.	30 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Научатся: - Раскрывать понятие техники безопасности и страховки во время занятий игры в гандбол.	
61	Техника остановки в гандболе.	31 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Научатся: - Описывать технику остановки в гандболе.	
62	Техника передвижений в гандболе.	31 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Научатся: - Описывать технику передвижений в гандболе.	
63	Техника поворотов в гандболе.	32 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Научатся: - Описывать технику поворотов в гандболе.	
64	Техника стоек в гандболе.	32 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Научатся: - Описывать технику стоек в гандболе.	
65	Правила игры в гандбол.	33 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Научатся: - Раскрывать правила игры в гандбол.	
Раздел 3. Развитие двигательных способностей (3 часа)						
66	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Гибкость.	33 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Научатся: - Описывать основные двигательные способности: гибкость.	
67	Сила и выносливость.	34 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Научатся: - Описывать основные двигательные способности: сила и выносливость.	
68	Быстрота и ловкость.	34 неделя	С	Самостоятельная	Научатся:	

				работа дома	-- Описывать основные двигательные способности: быстрота и ловкость.	
Итого за год: 68 часов, А – 8, С – 60ч						

**Календарно-тематическое планирование
5 класс
9 уроков**

№ урока	Тема урока	Дата проведения урока	Теоретические занятия А - аудиторные; С -самостоятельные	Методы и формы контроля (на урок)	Ожидаемый результат	
					Предметный результат (на урок)	Метапредметные (на тему/раздел)
Раздел 1. Основы знаний (8 часов)						
1	История физической культуры.	1 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	<i>Научатся:</i> - Раскрывать историю возникновения и формирования физической культуры.	<i>Познавательные:</i> - умение ориентироваться, находить и использовать нужную информацию; - умение сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
2	История олимпийских игр древности.	1 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.	<i>Регулятивные:</i> - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,

3	История возрождения олимпийских игр.	2 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. 	<p>осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; <p><i>Коммуникативные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - умение формировать собственное мнение и позицию;
4	Современные олимпийские игры.	2 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Определять цель и задачи современного олимпийского движения.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
5	Современная ФК в мире.	3 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Объяснять, чем были характерны первые спортивные клубы в мире. 	<ul style="list-style-type: none"> - умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

6	История олимпийского движения в РФ.	3 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Сравнить физические упражнения, которые были популярны в русском народе древности, и в Средние века, с современными упражнениями. - Объяснять, чем были характерны первые спортивные клубы дореволюционной России. - Объяснять, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. - Объяснять, чем знамениты наши соотечественники - олимпийские чемпионы. 	<ul style="list-style-type: none"> - умение строить рассуждения, понятные для собеседника, использовать речь для регуляции своего действия. <p><i>Личностные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Формирование мотивации и самомотивации изучения темы, познавательного интереса, смыслообразование.
7	Олимпийские чемпионы России.	4 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Объяснять, чем знамениты наши соотечественники - олимпийские чемпионы. 	

8	Современный этап ФК в России.	4 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Анализировать положения Федерального закона "О физической культуре и спорте".	
Раздел 2. Двигательные умения и навыки (57 часов)						
9	Легкая атлетика.	5 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	<i>Научатся:</i> - Рассказывать что такое легкая атлетика и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов.	<i>Познавательные:</i> - умение ориентироваться, находить и использовать нужную информацию; - умение сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
10	История легкой атлетики.	5 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать историю легкой атлетики.	<i>Регулятивные:</i>
11	Разминка перед легкоатлетическими упражнениями.	6 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать значение разминки для выполнения легкоатлетических упражнений.	- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
12	ТБ для легкой атлетики.	6 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.	- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
13	Виды легкой атлетики. Бег.	7 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать базовые виды бега.	<i>Коммуникативные:</i>

14	Прыжки.	7 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Описывать базовые виды прыжков. 	<ul style="list-style-type: none"> - умение формировать собственное мнение и позицию;
15	Метания.	8 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Описывать базовые виды метаний. 	<ul style="list-style-type: none"> - умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
16	Многоборья.	8 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Описывать различные виды многоборий. 	<ul style="list-style-type: none"> - умение строить рассуждения, понятные для собеседника, использовать речь для регуляции своего действия.
17	Гимнастика с основами акробатики. Краткая характеристика вида спорта.	9 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрывать характеристику гимнастики как вида спорта. 	<p><i>Личностные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Формирование мотивации и самомотивации изучения темы, познавательного интереса, смыслообразование.
18	ТБ при занятиях гимнастикой.	9 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрывать понятие техники безопасности и страховки во время занятий гимнастическими упражнениями. 	
19	Организующие команды и приемы.	10 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Различать строевые команды. 	
20	Развитие координации.	10 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Различать различные упражнения для развития координации 	
21	Виды гимнастики. Спортивная гимнастика.	11 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Описывать спортивную гимнастику. 	

22	Художественная гимнастика.	11 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Научатся: - Описывать художественную гимнастику.
23	Спортивная акробатика.	12 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Научатся: - Описывать спортивную акробатику.
24	Лечебная гимнастика.	12 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Научатся: - Описывать лечебную гимнастику.
25	Баскетбол. Краткая характеристика вида спорта.	13 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	Научатся: - Раскрывать характеристику баскетбола как вида спорта.
26	История баскетбола.	13 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Научатся: - Раскрывать как развивался баскетбол со дня появления до наших дней.
27	ТБ для баскетбола.	14 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Научатся: - Раскрывать понятие техники безопасности и страховки во время занятий игры в баскетбол.
28	Техника передвижений в баскетболе.	14 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Научатся: - Описывать технику передвижений в баскетболе.

29	Техника поворотов в баскетболе.	15 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Научатся: - Описывать технику поворотов в баскетболе.
30	Техника стоек в баскетболе.	15 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Научатся: - Описывать технику стоек в баскетболе.
31	Техника остановки в баскетболе.	16 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Научатся: - Описывать технику остановки в баскетболе.
32	Правила игры в баскетбол.	16 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Научатся: - Раскрывать правила игры в баскетбол.
33	Волейбол. Краткая характеристика вида спорта.	17 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	Научатся: - Раскрывать характеристику волейбола как вида спорта.
34	История волейбола.	17 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Научатся: - Раскрывать как развивался волейбол со дня появления до наших дней.
35	ТБ для волейбола.	18 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Научатся: - Раскрывать понятие техники безопасности и страховки во время занятий игры в волейбол.
36	Техника передвижений в волейболе.	18 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Научатся: - Описывать технику передвижений в волейболе.

37	Техника поворотов в волейболе.	19 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Научатся: - Описывать технику поворотов в волейболе.
38	Техника стоек в волейболе.	19 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Научатся: - Описывать технику стоек в волейболе.
39	Техника приема-подачи мяча в волейболе.	20 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Научатся: - Описывать технику приема-подачи мяча в волейболе.
40	Правила игры в волейбол.	20 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Научатся: - Раскрывать правила игры в волейбол.
41	Гандбол. Краткая характеристика вида спорта.	21 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	Научатся: - Раскрывать характеристику гандбола как вида спорта.
42	История гандбола.	21 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Научатся: - Раскрывать как развивался гандбол со дня появления до наших дней.
43	ТБ для гандбола.	22 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Научатся: - Раскрывать понятие техники безопасности и страховки во время занятий игры в гандбол.
44	Техника остановки в гандболе.	22 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Научатся: - Описывать технику остановки в гандболе.

45	Техника передвижений в гандболе.	23 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику передвижений в гандболе.
46	Техника поворотов в гандболе.	23 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику поворотов в гандболе.
47	Техника стоек в гандболе.	24 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику стоек в гандболе.
48	Правила игры в гандбол.	24 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать правила игры в гандбол.
49	Футбол. Краткая характеристика вида спорта.	25 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	<i>Научатся:</i> - Раскрывать характеристику футбола как вид спорта.
50	История футбола.	25 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать как развивался футбол со дня появления до наших дней.
51	ТБ для футбола.	26 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать понятие техники безопасности и страховки во время занятий игры в футбол.
52	Техника отбора мяча в футболе.	26 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику отбора мяча в футболе.
53	Техника передвижений в футболе.	27 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику передвижений в футболе.

54	Техника поворотов в футболе.	27 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Научатся: - Описывать технику поворотов в футболе
55	Техника стоек в футболе.	28 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Научатся: - Описывать технику стоек в футболе.
56	Правила игры в футбол.	28 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Научатся: - Раскрывать правила игры в футбол.
57	Промежуточная аттестация.	29 неделя	А	Итоговая контрольная работа	Научатся применять полученные знания для выполнения заданий контрольной работы
58	Лыжные гонки.	29 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Научатся: - Раскрывать характеристику лыжных гонок как вид спорта.
59	ТБ для лыжных гонок.	30 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Научатся: - Раскрывать понятие техники безопасности и страховки во время занятий лыжными гонками.
60	Температурный режим, одежда и обувь лыжника.	30 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Научатся: - Соблюдать подготовку формы и инвентаря.

61	Техника подъема елочкой на склоне.	31 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Научатся: - Описывать технику подъема елочкой на склоне.	
62	Техника одновременного двухшажного хода.	31 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Научатся: - Описывать технику одновременного двухшажного хода.	
63	Техника попеременного двухшажного хода.	32 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Научатся: - Описывать технику попеременного двухшажного хода.	
64	Техника бесшажного одновременного хода.	32 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Научатся: - Описывать технику бесшажного одновременного хода.	
65	Анализ промежуточной аттестации. Плавание. Краткая характеристика вида спорта.	33 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	Научатся: - Раскрывать характеристику плавания как вида спорта.	
Раздел 3. Развитие двигательных способностей (3 часа)						
66	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Гибкость.	33 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Научатся: - Описывать основные двигательные способности: гибкость.	<i>Познавательные:</i> - умение ориентироваться, находить и использовать нужную информацию; <i>Регулятивные:</i> - умение соотносить свои
67	Сила и выносливость.	34 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Научатся: - Описывать основные двигательные способности: сила и выносливость.	
68	Быстрота и ловкость.	34 неделя	С	Самостоятельная	Научатся:	

				<p>работа дома</p>	<p>-- Описывать основные двигательные способности: быстрота и ловкость.</p>	<p>действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; <p><i>Коммуникативные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - умение формировать собственное мнение и позицию; - умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; - умение строить рассуждения, понятные для собеседника, использовать речь для регуляции своего действия. <p><i>Личностные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Формирование мотивации и самомотивации изучения темы, познавательного интереса, смыслообразование.
--	--	--	--	--------------------	---	--

Итого за год: 68 часов, А – 9, С – 59ч

Календарно-тематическое планирование
6 класс
8 уроков

№ урока	Тема урока	Дата проведения урока	Теоретические занятия А - аудиторные; С -самостоятельные	Методы и формы контроля (на урок)	Ожидаемый результат	
					Предметный результат (на урок)	Метапредметные (на тему/раздел)
Раздел 1. Основы знаний (8 часов)						
1	Физическая культура человека.	1 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрывать общее понятие физической культуры - Определять свои ростовые показатели. - Описывать психологические особенности возрастного развития. - Раскрывать значение субъективных и объективных показателей самочувствия. 	<p><i>Познавательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - умение ориентироваться, находить и использовать нужную информацию; - умение сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; <p><i>Регулятивные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в

2	Правильная и неправильная осанка.	1 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Определять признаки правильной и неправильной осанки. - Описывать упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки - Описывать упражнения для укрепления мышц стопы. 	<p>процессе достижения результата;</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; <p><i>Коммуникативные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - умение формировать собственное мнение и позицию; - умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; - умение строить
3	Зрение. Гимнастика для глаз.	2 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Соблюдать элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. 	<ul style="list-style-type: none"> - умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; - умение строить

4	Физическое самовоспитание.	2 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Составлять личный план физического самовоспитания. - Осмысливать, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие. - Описывать как измеряются резервы организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. 	<p>рассуждения, понятные для собеседника, использовать речь для регуляции своего действия.</p> <p><i>Личностные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Формирование мотивации и самомотивации изучения темы, познавательного интереса, смыслообразование.
5	Психологические основы возрастного развития.	3 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Осваивать ценности физической культуры. - Обосновывать как формируется личность. 	
6	Влияние физических упражнений на основные системы организма.	3 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Различать и называть основные системы организма. - Описывать какие упражнения влияют на те или иные системы организма. 	

7	Здоровье и ЗОЖ.	4 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать, что такое здоровье. - Обосновывать какие бывают слагаемые ЗОЖ.	
8	Самоконтроль.	4 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Объяснять для чего нужен самоконтроль. - Как составлять и вести дневник самоконтроля.	
Раздел 2. Двигательные умения и навыки (57 часов)						
9	Легкая атлетика.	5 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	<i>Научатся:</i> - Раскрывать характеристику легкой атлетики как вида спорта.	<i>Познавательные:</i> - умение ориентироваться, находить и использовать нужную информацию; - умение сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; <i>Регулятивные:</i> - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата; - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи,
10	Беговые упражнения.	5 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику выполнения беговых упражнений.	
11	Виды бега. Бег на короткие и средние дистанции.	6 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать какие виды бега бывают и чем они различаются.	
12	Бег на длинные дистанции и бег с препятствиями.	6 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать какие виды бега бывают и чем они различаются.	
13	Прыжковые упражнения.	7 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику выполнения прыжковых упражнений.	

14	Виды прыжков. Прыжки в высоту и прыжки с шестом.	7 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать какие виды прыжков бывают и чем они отличаются.	собственные возможности её решения; <i>Коммуникативные:</i> - умение формировать
15	Горизонтальные прыжки.	8 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать какие виды прыжков бывают и чем они отличаются.	собственное мнение и позицию; - умение учитывать разные мнения и стремиться к
16	Метание малого мяча.	8 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику выполнения метательных упражнений.	координации различных позиций в сотрудничестве; - умение строить рассуждения, понятные для
17	Гимнастика.	9 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	<i>Научатся:</i> - Раскрывать характеристику гимнастики как вида спорта.	собеседника, использовать речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> - Формирование мотивации
18	История гимнастики.	9 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать историю гимнастики и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов.	и самомотивации изучения темы, познавательного интереса, смыслообразование.
19	Общеразвивающие упражнения.	10 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику общеразвивающих упражнений. - Составлять комбинации из упражнений	

20	Упражнения на гимнастических брусьях.	10 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Описывать технику данных упражнений. - Составлять комбинации из упражнений
21	Опорные прыжки.	11 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Описывать технику данных упражнений. - Составлять комбинации из упражнений
22	Упражнения гимнастической скамейке.	11 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Описывать технику данных упражнений. - Составлять комбинации из упражнений
23	Упражнения на гимнастических кольцах.	12 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Описывать технику данных упражнений. - Составлять комбинации из упражнений
24	Упражнения на гимнастическом козле.	12 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Описывать технику данных упражнений. - Составлять комбинации из упражнений
25	Баскетбол.	13 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрывать характеристику баскетбола как вида спорта.

26	История баскетбола.	13 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать историю баскетбола и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов олимпийских чемпионов.
27	Ловля и передача мяча в баскетболе.	14 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.
28	Ведение мяча в баскетболе.	14 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.
29	Броски мяча в баскетболе.	15 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.
30	Отбор мяча в баскетболе.	15 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.
31	Постановка блока в баскетболе.	16 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.
32	Правила игры баскетбол.	16 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать правила игры в баскетбол.

33	Волейбол.	17 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	<i>Научатся:</i> - Раскрывать характеристику волейбола как вида спорта.
34	История волейбола.	17 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать историю волейбола и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов олимпийских чемпионов.
35	Прием и передача мяча.	18 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику передачи мяча сверху двумя руками на месте.
36	Прием и передача мяча после перемещения.	18 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику передачи мяча сверху двумя руками после перемещения.
37	Нижняя прямая подача.	19 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику нижней прямой подачи.
38	Силовая подача.	19 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику силовой подачи.
39	Постановка блока в волейболе.	20 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику постановки блока в волейболе.

40	Правила игры в волейбол.	20 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать правила игры в волейбол.
41	Футбол.	21 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	<i>Научатся:</i> - Раскрывать характеристику футбола и лыжных гонок как видов спорта. - Раскрывать историю футбола и запоминать имена выдающихся отечественных футболистов.
42	История футбола.	21 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать историю футбола и запоминать имена выдающихся отечественных футболистов.
43	Техника ударов по мячу.	22 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику ударов по мячу.
44	Техника остановок мяча.	22 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику остановок мяча.
45	Техника ударов по воротам.	23 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику ударов по воротам.
46	Техника передач в футболе.	23 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику передач в футболе.

47	Техника отбора мяча в футболе.	24 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Научатся: - Описывать технику отбора мяча в футболе.
48	Правила игры в футбол.	24 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Научатся: - Раскрывать правила игры в футбол.
49	Промежуточная аттестация.	25 неделя	А	Итоговая контрольная работа.	Научатся применять полученные знания для выполнения заданий контрольной работы
50	Лыжные гонки.	25 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Научатся: - Раскрывать характеристику лыжных гонок как вида спорта.
51	История лыжного спорта	26 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Научатся: - Раскрывать историю лыжного спорта и запоминать имена выдающихся отечественных лыжников.
52	Техники торможения. Торможение «плугом».	26 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Научатся: - Описывать технику торможения «плугом».
53	Торможение боковым скольжением.	27 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Научатся: - Описывать технику торможения боковым скольжением.

54	Техника прохождения поворотов переступанием.	27 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Описывать технику прохождения поворотов переступанием.
55	Техника прохождения поворотов упором.	28 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Описывать технику прохождения поворотов упором.
56	Требования к технике безопасности.	28 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрывать понятие техники безопасности и страховки во время занятий лыжным спортом.
57	Анализ промежуточной аттестации. Плавание. Требования к технике безопасности.	29 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрывать характеристику плавания как вида спорта. - Раскрывать понятие техники безопасности и страховки во время плавания.
58	Гандбол.	29 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрывать характеристику гандбола как вида спорта.

59	История гандбола.	30 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать историю гандбола и запоминать имена выдающихся отечественных гандболистов олимпийских чемпионов.
60	Ловля и передача мяча в гандболе.	30 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.
61	Ведение мяча в гандболе.	31 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.
62	Броски мяча в гандболе.	31 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.
63	Перехват мяча в гандболе.	32 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.
64	Обманные действия в гандболе.	32 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.
65	Правила игры в гандбол.	33 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать правила игры в гандбол.
Раздел 3. Развитие двигательных способностей (3 часа)					

66	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Гибкость.	33 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать основные двигательные способности: гибкость.	<i>Познавательные:</i> - умение ориентироваться, находить и использовать нужную информацию;
67	Сила и выносливость.	34 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать основные двигательные способности: сила и выносливость.	- умение сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; <i>Регулятивные:</i>
68	Быстрота и ловкость.	34 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> -- Описывать основные двигательные способности: быстрота и ловкость.	- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата; - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; <i>Коммуникативные:</i> - умение формировать собственное мнение и позицию; - умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в

						сотрудничестве; - умение строить рассуждения, понятные для собеседника, использовать речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> - Формирование мотивации и самомотивации изучения темы, познавательного интереса, смыслообразование.
Итого за год: 68 часа, А – 8, С – 60.						

**Календарно-тематическое планирование
6 класс
9 уроков**

№ урока	Тема урока	Дата проведения урока	Теоретические занятия А - аудиторные; С -самостоятельные	Методы и формы контроля (на урок)	Ожидаемый результат	
					Предметный результат (на урок)	Метапредметные (на тему/раздел)
Раздел 1. Основы знаний (8 часов)						

1	Физическая культура человека.	1 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрывать общее понятие физической культуры - Определять свои ростовые показатели. - Описывать психологические особенности возрастного развития. - Раскрывать значение субъективных и объективных показателей самочувствия. 	<p><i>Познавательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - умение ориентироваться, находить и использовать нужную информацию; - умение сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; <p><i>Регулятивные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
2	Правильная и неправильная осанка.	1 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Определять признаки правильной и неправильной осанки. - Описывать упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки - Описывать упражнения для укрепления мышц стопы. 	<p><i>Коммуникативные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; - умение формировать собственное мнение и позицию;

3	Зрение. Гимнастика для глаз.	2 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Соблюдать элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. 	<ul style="list-style-type: none"> - умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; - умение строить рассуждения, понятные для собеседника, использовать речь для регуляции своего действия.
4	Физическое самовоспитание.	2 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Составлять личный план физического самовоспитания. - Осмысливать, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие. - Описывать как измеряются резервы организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. 	<p><i>Личностные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Формирование мотивации и самомотивации изучения темы, познавательного интереса, смыслообразование.
5	Психологические основы возрастного развития.	3 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Осваивать ценности физической культуры. - Обосновывать как формируется личность. 	

6	Влияние физических упражнений на основные системы организма.	3 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Различать и называть основные системы организма. - Описывать какие упражнения влияют на те или иные системы организма. 	
7	Здоровье и ЗОЖ.	4 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Описывать, что такое здоровье. - Обосновывать какие бывают слагаемые ЗОЖ. 	
8	Самоконтроль.	4 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Объяснять для чего нужен самоконтроль. - Как составлять и вести дневник самоконтроля. 	
Раздел 2. Двигательные умения и навыки (29 часов)						
9	Легкая атлетика.	5 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрывать характеристику легкой атлетики как вида спорта. 	<p><i>Познавательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - умение ориентироваться, находить и использовать нужную информацию;
10	Беговые упражнения.	5 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Описывать технику выполнения беговых упражнений. 	<ul style="list-style-type: none"> - умение сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; <p><i>Регулятивные:</i></p>
11	Виды бега. Бег на короткие и средние дистанции.	6 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Описывать какие виды бега бывают и чем они различаются. 	<ul style="list-style-type: none"> - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,

12	Бег на длинные дистанции и бег с препятствиями.	6 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать какие виды бега бывают и чем они различаются.	осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
13	Прыжковые упражнения.	7 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику выполнения прыжковых упражнений.	- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
14	Виды прыжков. Прыжки в высоту и прыжки с шестом.	7 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать какие виды прыжков бывают и чем они отличаются.	<i>Коммуникативные:</i> - умение формировать собственное мнение и позицию;
15	Горизонтальные прыжки.	8 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать какие виды прыжков бывают и чем они отличаются.	- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
16	Метание малого мяча.	8 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику выполнения метательных упражнений.	- умение строить рассуждения, понятные для собеседника, использовать речь для регуляции своего действия.
17	Гимнастика.	9 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	<i>Научатся:</i> - Раскрывать характеристику гимнастики как вида спорта.	<i>Личностные:</i> - Формирование мотивации и самомотивации изучения темы, познавательного интереса, смыслообразование.
18	История гимнастики.	9 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать историю гимнастики и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов.	

19	Общеразвивающие упражнения.	10 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Описывать технику общеразвивающих упражнений. - Составлять комбинации из упражнений
20	Упражнения на гимнастических брусьях.	10 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Описывать технику данных упражнений. - Составлять комбинации из упражнений
21	Опорные прыжки.	11 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Описывать технику данных упражнений. - Составлять комбинации из упражнений
22	Упражнения гимнастической скамейке.	11 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Описывать технику данных упражнений. - Составлять комбинации из упражнений
23	Упражнения на гимнастических кольцах.	12 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Описывать технику данных упражнений. - Составлять комбинации из упражнений
24	Упражнения на гимнастическом козле.	12 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Описывать технику данных упражнений. - Составлять комбинации из упражнений

25	Баскетбол.	13 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрывать характеристику баскетбола как вида спорта.
26	История баскетбола.	13 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрывать историю баскетбола и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов олимпийских чемпионов.
27	Ловля и передача мяча в баскетболе.	14 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.
28	Ведение мяча в баскетболе.	14 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.
29	Броски мяча в баскетболе.	15 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.
30	Отбор мяча в баскетболе.	15 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.

31	Постановка блока в баскетболе.	16 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.
32	Правила игры в баскетбол.	16 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать правила игры в баскетбол.
33	Волейбол.	17 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	<i>Научатся:</i> - Раскрывать характеристику волейбола как вида спорта.
34	История волейбола.	17 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать историю волейбола и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов олимпийских чемпионов.
35	Прием и передача мяча.	18 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику передачи мяча сверху двумя руками на месте.
36	Прием и передача мяча после перемещения.	18 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику передачи мяча сверху двумя руками после перемещения.
37	Нижняя прямая подача.	19 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику нижней прямой подачи.

38	Силовая подача.	19 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику силовой подачи подачи.
39	Постановка блока в волейболе.	20 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику постановки блока в волейболе.
40	Правила игры в волейбол.	20 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать правила игры в волейбол.
41	Гандбол.	21 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	<i>Научатся:</i> - Раскрывать характеристику гандбола как вида спорта.
42	История гандбола.	21 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать историю гандбола и запоминать имена выдающихся отечественных гандболистов - олимпийских чемпионов.
43	Ловля и передача мяча в гандболе.	22 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.
44	Ведение мяча в гандболе.	22 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.

45	Броски мяча в гандболе.	23 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.
46	Перехват мяча в гандболе.	23 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.
47	Обманные действия в гандболе.	24 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.
48	Правила игры в гандбол.	24 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрывать правила игры в гандбол.
49	Футбол.	25 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрывать характеристику футбола и лыжных гонок как видов спорта. - Раскрывать историю футбола и запоминать имена выдающихся отечественных футболистов.
50	История футбола.	25 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрывать историю футбола и запоминать имена выдающихся отечественных футболистов.

51	Техника ударов по мячу.	26 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику ударов по мячу.
52	Техника остановок мяча.	26 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику остановок мяча.
53	Техника ударов по воротам.	27 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику ударов по воротам.
54	Техника передач в футболе.	27 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику передач в футболе.
55	Техника отбора мяча в футболе.	28 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику отбора мяча в футболе.
56	Правила игры в футбол.	28 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать правила игры в футбол.
57	Промежуточная аттестация.	29 неделя	А	Итоговая контрольная работа.	Научатся применять полученные знания для выполнения заданий контрольной работы
58	Лыжные гонки.	29 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать характеристику лыжных гонок как вида спорта.

59	История лыжного спорта	30 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать историю лыжного спорта и запоминать имена выдающихся отечественных лыжников.
60	Техники торможения. Торможение «плугом».	30 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику торможения «плугом».
61	Торможение боковым скольжением.	31 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику торможения боковым скольжением.
62	Техника прохождения поворотов переступанием.	31 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику прохождения поворотов переступанием.
63	Техника прохождения поворотов упором.	32 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику прохождения поворотов упором.
64	Требования к технике безопасности.	32 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать понятие техники безопасности и страховки во время занятий лыжным спортом.

65	Анализ промежуточной аттестации. Плавание. Требования к технике безопасности.	33 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрывать характеристику плавание как вида спорта. Раскрывать понятие техники безопасности и страховки во время плавания. 	
Раздел 3. Развитие двигательных способностей (3 часа)						
66	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Гибкость.	33 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Описывать основные двигательные способности: гибкость. 	<p><i>Познавательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - умение ориентироваться, находить и использовать нужную информацию; - умение сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; <p><i>Регулятивные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата; - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности
67	Сила и выносливость.	34 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Описывать основные двигательные способности: сила и выносливость. 	
68	Быстрота и ловкость.	34 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -- Описывать основные двигательные способности: быстрота и ловкость. 	

						<p>ее решения;</p> <p><i>Коммуникативные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - умение формировать собственное мнение и позицию; - умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; - умение строить рассуждения, понятные для собеседника, использовать речь для регуляции своего действия. <p><i>Личностные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Формирование мотивации и самомотивации изучения темы, познавательного интереса, смыслообразование.
Итого за год: 68 часа, А – 9, С – 59.						

Календарно-тематическое планирование
7 класс
8 уроков

№ урока	Тема урока	Дата проведения урока	Теоретические занятия А - аудиторные; С -самостоятельные	Методы и формы контроля (на урок)	Ожидаемый результат	
					Предметный результат (на урок)	Метапредметные (на тему/раздел)
Раздел 1. Основы знаний (12 часов)						
1	Здоровье.	1 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	<i>Научатся:</i> - Раскрывать понятие здоровье и взаимосвязь с здоровым образом жизни.	<i>Познавательные:</i> - умение ориентироваться, находить и использовать нужную информацию;
2	Здоровый образ жизни.	1 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты.	- умение сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; <i>Регулятивные:</i>
3	Распорядок дня.	1 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Называть основные правила организации распорядка дня.	- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль
4	Утренняя гимнастика.	2 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Составлять комплекс утренней гимнастики.	своей деятельности в процессе достижения результата;
5	Личная гигиена.	2 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать понятие личной гигиены.	- умение оценивать правильность выполнения

6	Вредные привычки.	2 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрывать отрицательное влияние вредных привычек на здоровье. 	<p>учебной задачи, собственные возможности ее решения;</p> <p><i>Коммуникативные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - умение формировать собственное мнение и позицию;
7	Режимы правильного питания.	3 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Выбирать режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> - умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
8	Адаптивная ФК.	3 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрывать понятие адаптивной физической культуры. 	<ul style="list-style-type: none"> - умение строить рассуждения, понятные для собеседника, использовать речь для регуляции своего действия.
9	ТБ, страховка и разминка.	3 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрывать необходимость соблюдения правил безопасности, страховки и разминки. 	<p><i>Личностные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Формирование мотивации и самомотивации изучения темы, познавательного интереса,
10	Оказание самопомощи и ПП при травмах.	4 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрывать характеристику типовых травм. - Использовать простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах 	<ul style="list-style-type: none"> - смыслообразование.

11	Самоконтроль.	4 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Объяснять для чего нужен самоконтроль. - Как составлять и вести дневник самоконтроля.	
12	Психологические основы возрастного развития.	4 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Осваивать ценности физической культуры. - <i>Обосновывать как формируется личность.</i>	
Раздел 2. Двигательные умения и навыки (85 часов)						
13	Легкая атлетика.	5 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	<i>Научатся:</i> - Рассказывать что такое легкая атлетика и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов.	<i>Познавательные:</i> - умение ориентироваться, находить и использовать нужную информацию; - умение сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
14	История легкой атлетики.	5 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать историю легкой атлетики.	<i>Регулятивные:</i> - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
15	Виды легкой атлетики. Бег.	5 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать базовые виды бега.	
16	Прыжки.	6 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать базовые виды прыжков.	
17	Метания.	6 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать базовые виды метаний.	- умение оценивать правильность выполнения

18	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	6 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрывать значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. 	<p>учебной задачи, собственные возможности ее решения;</p> <p><i>Коммуникативные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - умение формировать собственное мнение и позицию; - умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; - умение строить рассуждения, понятные для собеседника, использовать речь для регуляции своего действия.
19	Темп, скорость и объем упражнений.	7 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрывать значение темпа, скорости и объема легкоатлетических упражнений. 	<p><i>Личностные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Формирование мотивации и самомотивации изучения темы, познавательного интереса, смыслообразование.
20	Прикладная ФП.	7 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрывать значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. 	<p><i>Личностные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Формирование мотивации и самомотивации изучения темы, познавательного интереса, смыслообразование.
21	Простейшие программы развития.	7 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Составлять простейшие программы развития на основе освоенных легкоатлетических упражнений. 	

22	Правила соревнований по легкой атлетике.	8 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать значение правил соревнований по легкой атлетике.
23	Техника прыжка в длину.	8 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику прыжка в длину.
24	Техника прыжка в высоту.	8 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику прыжка в высоту.
25	Гимнастика.	9 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	<i>Научатся:</i> - Раскрывать характеристику гимнастики как вида спорта.
26	История гимнастики.	9 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать историю гимнастики и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов.
27	Спортивная гимнастика.	9 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать характеристику спортивной гимнастики как вида спорта.

28	Художественная гимнастика.	10 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрывать характеристику художественной гимнастики как вида спорта.
29	Акробатика.	10 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрывать характеристику акробатики как вида спорта.
30	Правила гимнастических соревнований.	10 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Описывать правила соревнований
31	Лечебная гимнастика.	11 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Описывать лечебную гимнастику.
32	Освоение и совершенствование висов и упоров.	11 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Описывать правильность выполнения висов и упоров.
33	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	11 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Описывать значение развития силовых способностей и выносливости.

34	Освоение акробатических упражнений.	12 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Описывать значение акробатических упражнений и правильность их выполнения.
35	Развитие координационных способностей	12 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Описывать значение развития координационных способностей и упражнений на координацию.
36	Развитие гибкости.	12 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Описывать значение развития гибкости для человека и упражнений для развития гибкости.
37	Баскетбол.	13 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрывать характеристику баскетбола как вида спорта.
38	История баскетбола.	13 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрывать как развивался баскетбол со дня появления до наших дней.

39	Тактика игры в баскетболе.	13 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Осваивать тактику игровых действий.
40	Выбор тактики на игру.	14 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Моделировать тактику игровых действий, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.
41	Тактика свободного нападения.	14 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Осваивать тактику игровых действий. - Моделировать тактику игровых действий, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.
42	Позиционное нападение.	14 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Осваивать тактику игровых действий. - Моделировать тактику игровых действий, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.
43	Индивидуальная техника защиты.	15 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику перехвата и отбора мяча.

44	Техника передвижений в баскетболе.	15 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику передвижений в баскетболе.
45	Техника поворотов в баскетболе.	15 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику поворотов в баскетболе.
46	Техника стоек в баскетболе.	16 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику стоек в баскетболе.
47	Техника остановки в баскетболе.	16 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику остановки в баскетболе.
48	Техника блока мяча в баскетболе.	16 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику блока мяча в баскетболе.
49	Волейбол.	17 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	<i>Научатся:</i> - Раскрывать характеристику волейбола как вида спорта.
50	История волейбола.	17 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать как развивался волейбол со дня появления до наших дней.
51	Тактика игры в волейболе.	17 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Осваивать тактику игровых действий.

52	Выбор тактики на игру.	18 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Моделировать тактику игровых действий, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.
53	Позиционное нападение.	18 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Осваивать тактику позиционного нападения.
54	Техника прямого нападающего удара.	18 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику прямого нападающего удара.
55	Техника бокового нападающего удара.	19 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику бокового нападающего удара.
56	Техника одиночного блокирования удара.	19 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику одиночного блокирования удара.
57	Техника группового блокирования удара.	19 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику группового блокирования удара.
58	Техника приема мяча двумя руками.	20 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику приема мяча двумя руками.

59	Правила игры в волейбол.	20 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрывать официальные правила игры в волейбол.
60	Знания о волейболе.	20 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Овладевать терминологией, относящейся к избранной спортивной игре.
61	Футбол.	21 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрывать характеристику футбола как вида спорта.
62	История футбола.	21 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрывать как развивался футбол со дня появления до наших дней.
63	Тактика игры в футболе.	21 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Осваивать тактику игровых действий в футболе.
64	Выбор тактики на игру.	22 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Моделировать тактику игровых действий, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.
65	Позиционное нападение.	22 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Описывать тактику позиционного нападения.

66	Индивидуальная техника защиты в футболе.	22 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику отбора и выноса мяча. - Описывать технику блокирования удара.
67	Игра вратаря в футболе.	23 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику игры вратаря.
68	Техника ударов по мячу.	23 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику ударов по мячу.
69	Техника остановок мяча.	23 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику остановок мяча.
70	Техника ударов по воротам.	24 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику ударов по воротам.
71	Техника передач в футболе.	24 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику передач в футболе.
72	Техника отбора мяча в футболе.	24 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику отбора мяча в футболе.
73	Промежуточная аттестация.	25 неделя	А	Итоговая контрольная работа	Научатся применять полученные знания для выполнения заданий контрольной работы

74	Лыжные гонки.	25 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать характеристику лыжных гонок как вида спорта.
75	История лыжного спорта	25 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать историю лыжного спорта и запоминать имена выдающихся отечественных лыжников.
76	Виды лыжного спорта. Лыжные гонки.	26 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать различные виды лыжного спорта. - Описывать лыжные игры.
77	Горные лыжи.	26 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать такой вид спорта как горные лыжи.
78	Фристайл.	26 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать такой вид спорта как фристайл.
79	Прыжки с трамплина.	27 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать такой вид спорта как прыжки с трамплина.
80	Биатлон.	27 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать такой вид спорта как биатлон.
81	Сноубординг.	27 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать такой вид спорта как сноубординг.

82	Подъем скользящим шагом.	28 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.	
83	Преодоление бугров и впадин при спуске.	28 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.	
84	Лыжный инвентарь.	28 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать требования к одежде, обуви и лыжному инвентарю.	
85	Анализ промежуточной аттестации. Техники плавания.	29 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	<i>Научатся:</i> - Описывать различные техники плавания.	
86	Гандбол.	29 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать характеристику гандбола как вида спорта.	
87	История гандбола.	29 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать как развивался гандбол со дня появления до наших дней.	
88	Тактика игры в гандболе.	30 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Осваивать тактику игровых действий.	

89	Выбор тактики на игру.	30 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Моделировать тактику игровых действий, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	
90	Индивидуальная техника защиты.	30 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику вырывание и выбивание мяча.	
91	Блокирование броска в гандболе.	31 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику блокирования броска.	
92	Игра вратаря в гандболе.	31 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику игры вратаря.	
93	Техника перемещения в гандболе.	31 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику перемещения.	
94	Техника прыжков в гандболе.	32 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику прыжков.	
95	Техника ловли-передачи мяча в гандболе.	32 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику ловли-передачи мяча.	
96	Техника ведения мяча в гандболе.	32 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику ведения мяча.	

97	Правила игры в гандбол.	33 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрывать официальные правила игры в гандбол. 	
Раздел 3. Развитие двигательных способностей (5 часов)						
98	Туризм.	33 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрывать понятие туризма. 	<p><i>Познавательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - умение ориентироваться, находить и использовать нужную информацию; - умение сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; <p><i>Регулятивные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата; <p><i>Коммуникативные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; - умение формировать собственное мнение и позицию;
99	История туризма.	33 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрывать историю формирования туризма. 	
100	Ориентирование.	34 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Описывать как правильно ориентироваться на той или иной местности. 	
101	Организация привала.	34 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Описывать как правильно организовывать привал и место для него. 	
102	ПП при травмах в пешем туристском походе.	34 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Описывать как правильно оказывать ПП при туристическом походе. 	

						<ul style="list-style-type: none"> - умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; - умение строить рассуждения, понятные для собеседника, использовать речь для регуляции своего действия. <p style="text-align: center;"><i>Личностные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Формирование мотивации и самомотивации изучения темы, познавательного интереса, смыслообразование.
Итого за год: 102 часа, А – 8, С – 94.						

Календарно-тематическое планирование

7 класс
9 уроков

№ урока	Тема урока	Дата проведения урока	Теоретические занятия А - аудиторные; С -самостоятельные	Методы и формы контроля (на урок)	Ожидаемый результат	
					Предметный результат (на урок)	Метапредметные (на тему/раздел)
Раздел 1. Основы знаний (12 часов)						

1	Здоровье.	1 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	<i>Научатся:</i> - Раскрывать понятие здоровье и взаимосвязь с здоровым образом жизни.	<i>Познавательные:</i> - умение ориентироваться, находить и использовать нужную информацию;
2	Здоровый образ жизни.	1 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты.	- умение сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; <i>Регулятивные:</i>
3	Распорядок дня.	1 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Называть основные правила организации распорядка дня.	- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
4	Утренняя гимнастика.	2 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Составлять комплекс утренней гимнастики.	
5	Личная гигиена.	2 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать понятие личной гигиены.	- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
6	Вредные привычки.	2 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать отрицательное влияние вредных привычек на здоровье.	<i>Коммуникативные:</i> - умение формировать собственное мнение и позицию;
7	Режимы правильного питания.	3 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Выбирать режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.	- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных

8	Адаптивная ФК.	3 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать понятие адаптивной физической культуры.	позиций в сотрудничестве; - умение строить рассуждения, понятные для собеседника, использовать речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> - Формирование мотивации и самомотивации изучения темы, познавательного интереса, смыслообразование.
9	ТБ, страховка и разминка.	3 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать необходимость соблюдения правил безопасности, страховки и разминки.	
10	Оказание самопомощи и ПП при травмах.	4 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать характеристику типовых травм. - Использовать простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах	
11	Самоконтроль.	4 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Объяснять для чего нужен самоконтроль. - Как составлять и вести дневник самоконтроля.	
12	Психологические основы возрастного развития.	4 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Осваивать ценности физической культуры. - <i>Обосновывать как формируется личность.</i>	
Раздел 2. Двигательные умения и навыки (85 часов)						

13	Легкая атлетика.	5 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	<i>Научатся:</i> - Рассказывать что такое легкая атлетика и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов.	<i>Познавательные:</i> - умение ориентироваться, находить и использовать нужную информацию; - умение сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
14	История легкой атлетики.	5 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать историю легкой атлетики.	<i>Регулятивные:</i> - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
15	Виды легкой атлетики. Бег.	5 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать базовые виды бега.	
16	Прыжки.	6 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать базовые виды прыжков.	
17	Метания.	6 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать базовые виды метаний.	
18	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	6 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.	<i>Коммуникативные:</i> - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; - умение формировать собственное мнение и позицию; - умение учитывать разные мнения и стремиться к

19	Темп, скорость и объем упражнений.	7 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать значение темпа, скорости и объема легкоатлетических упражнений.	координации различных позиций в сотрудничестве; умение строить рассуждения, понятные для собеседника, использовать речь для регуляции своего действия.
20	Прикладная ФП.	7 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.	<i>Личностные:</i> - Формирование мотивации и самомотивации изучения темы, познавательного интереса, смыслообразование.
21	Простейшие программы развития.	7 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Составлять простейшие программы развития на основе освоенных легкоатлетических упражнений.	
22	Правила соревнований по легкой атлетике.	8 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать значение правил соревнований по легкой атлетике.	
23	Техника прыжка в длину.	8 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику прыжка в длину.	
24	Техника прыжка в высоту.	8 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику прыжка в высоту.	

25	Гимнастика.	9 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	<i>Научатся:</i> - Раскрывать характеристику гимнастики как вида спорта.
26	История гимнастики.	9 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать историю гимнастики и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов.
27	Спортивная гимнастика.	9 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать характеристику спортивной гимнастики как вида спорта.
28	Художественная гимнастика.	10 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать характеристику художественной гимнастики как вида спорта.
29	Акробатика.	10 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать характеристику акробатики как вида спорта.
30	Правила гимнастических соревнований.	10 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать правила соревнований

31	Лечебная гимнастика.	11 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать лечебную гимнастику.	
32	Освоение и совершенствование висов и упоров.	11 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать правильность выполнения висов и упоров.	
33	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	11 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать значение развития силовых способностей и выносливости.	
34	Освоение акробатических упражнений.	12 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать значение акробатических упражнений и правильность их выполнения.	
35	Развитие координационных способностей	12 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать значение развития координационных способностей и упражнений на координацию.	
36	Развитие гибкости.	12 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать значение развития гибкости для человека и упражнений для развития гибкости.	

37	Баскетбол.	13 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	<i>Научатся:</i> - Раскрывать характеристику баскетбола как вида спорта.
38	История баскетбола.	13 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать как развивался баскетбол со дня появления до наших дней.
39	Тактика игры в баскетболе.	13 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Осваивать тактику игровых действий.
40	Выбор тактики на игру.	14 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Моделировать тактику игровых действий, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.
41	Тактика свободного нападения.	14 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Осваивать тактику игровых действий. - Моделировать тактику игровых действий, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.

42	Позиционное нападение.	14 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Осваивать тактику игровых действий. - Моделировать тактику игровых действий, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.
43	Индивидуальная техника защиты.	15 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Описывать технику перехвата и отбора мяча.
44	Техника передвижений в баскетболе.	15 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Описывать технику передвижений в баскетболе.
45	Техника поворотов в баскетболе.	15 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Описывать технику поворотов в баскетболе.
46	Техника стоек в баскетболе.	16 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Описывать технику стоек в баскетболе.
47	Техника остановки в баскетболе.	16 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Описывать технику остановки в баскетболе.
48	Техника блока мяча в баскетболе.	16 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Описывать технику блока мяча в баскетболе.

49	Волейбол.	17 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	<i>Научатся:</i> - Раскрывать характеристику волейбола как вида спорта.
50	История волейбола.	17 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать как развивался волейбол со дня появления до наших дней.
51	Тактика игры в волейболе.	17 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Осваивать тактику игровых действий.
52	Выбор тактики на игру.	18 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Моделировать тактику игровых действий, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.
53	Позиционное нападение.	18 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Осваивать тактику позиционного нападения.
54	Техника прямого нападающего удара.	18 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику прямого нападающего удара.
55	Техника бокового нападающего удара.	19 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику бокового нападающего удара.

56	Техника одиночного блокирования удара.	19 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Описывать технику одиночного блокирования удара.
57	Техника группового блокирования удара.	19 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Описывать технику группового блокирования удара.
58	Техника приема мяча двумя руками.	20 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Описывать технику приема мяча двумя руками.
59	Правила игры в волейбол.	20 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрывать официальные правила игры в волейбол.
60	Знания о волейболе.	20 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Овладевать терминологией, относящейся к избранной спортивной игре.
61	Гандбол.	21 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрывать характеристику гандбола как вида спорта.
62	История гандбола.	21 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрывать как развивался гандбол со дня появления до наших дней.

63	Тактика игры в гандболе.	21 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Осваивать тактику игровых действий.
64	Выбор тактики на игру.	22 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Моделировать тактику игровых действий, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.
65	Индивидуальная техника защиты.	22 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику вырывание и выбивание мяча.
66	Блокирование броска в гандболе.	22 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику блокирования броска.
67	Игра вратаря в гандболе.	23 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику игры вратаря.
68	Техника перемещения в гандболе.	23 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику перемещения.
69	Техника прыжков в гандболе.	23 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику прыжков.
70	Техника ловли-передачи мяча в гандболе.	24 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику ловли-передачи мяча.
71	Техника ведения мяча в гандболе.	24 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику ведения мяча.

72	Правила игры в гандбол.	24 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрывать официальные правила игры в гандбол.
73	Футбол.	25 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрывать характеристику футбола как вида спорта.
74	История футбола.	25 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрывать как развивался футбол со дня появления до наших дней.
75	Тактика игры в футболе.	25 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Осваивать тактику игровых действий в футболе.
76	Выбор тактики на игру.	26 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Моделировать тактику игровых действий, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.
77	Позиционное нападение.	26 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Описывать тактику позиционного нападения.
78	Индивидуальная техника защиты в футболе.	26 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Описывать технику отбора и выноса мяча. - Описывать технику блокирования удара.

79	Игра вратаря в футболе.	27 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику игры вратаря.
80	Техника ударов по мячу.	27 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику ударов по мячу.
81	Техника остановок мяча.	27 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику остановок мяча.
82	Техника ударов по воротам.	28 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику ударов по воротам.
83	Техника передач в футболе.	28 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику передач в футболе.
84	Техника отбора мяча в футболе.	28 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику отбора мяча в футболе.
85	Промежуточная аттестация.	29 неделя	А	Итоговая контрольная работа	Научатся применять полученные знания для выполнения заданий контрольной работы
86	Лыжные гонки.	29 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать характеристику лыжных гонок как вида спорта.

87	История лыжного спорта	29 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать историю лыжного спорта и запоминать имена выдающихся отечественных лыжников.
88	Виды лыжного спорта. Лыжные гонки.	30 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать различные виды лыжного спорта. - Описывать лыжные игры.
89	Горные лыжи.	30 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать такой вид спорта как горные лыжи.
90	Фристайл.	30 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать такой вид спорта как фристайл.
91	Прыжки с трамплина.	31 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать такой вид спорта как прыжки с трамплина.
92	Биатлон.	31 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать такой вид спорта как биатлон.
93	Сноубординг.	31 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать такой вид спорта как сноубординг.
94	Подъем скользящим шагом.	32 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.

95	Преодоление бугров и впадин при спуске.	32 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.	
96	Лыжный инвентарь.	32 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать требования к одежде, обуви и лыжному инвентарю.	
97	Анализ промежуточной аттестации. Техники плавания.	33 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	<i>Научатся:</i> - Описывать различные техники плавания.	
Раздел 3. Развитие двигательных способностей (5 часов)						
98	Туризм.	33 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать понятие туризма.	<i>Познавательные:</i> - умение ориентироваться, находить и использовать
99	История туризма.	33 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать историю формирования туризма.	нужную информацию; - умение сравнивать, классифицировать и
100	Ориентирование.	34 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать как правильно ориентироваться на той или иной местности.	обобщать факты и явления; <i>Регулятивные:</i> - умение соотносить свои действия с планируемыми
101	Организация привала.	34 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать как правильно организовывать привал и место для него.	результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
102	ПП при травмах в пешем туристском походе.	34 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать как правильно оказывать ПП	- умение оценивать правильность выполнения

					<p>при туристическом учебной задачи, походе. собственные возможности ее решения;</p> <p><i>Коммуникативные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - умение формировать собственное мнение и позицию; - умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; - умение строить рассуждения, понятные для собеседника, использовать речь для регуляции своего действия. <p><i>Личностные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Формирование мотивации и самомотивации изучения темы, познавательного интереса, смыслообразование.
Итого за год: 102 часа, А – 9, С – 93.					

Календарно-тематическое планирование

**8 класс
8 уроков.**

№ урока	Тема урока	Дата проведения урока	Теоретические занятия А - аудиторные; С -самостоятельные	Методы и формы контроля (на урок)	Ожидаемый результат	
					Предметный результат (на урок)	Метапредметные (на тему/раздел)
Раздел 1. Что вам надо знать (12 часов)						

1	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие.	1 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Использовать знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности. - Руководствоваться правилами профилактики нарушений осанки, составлять комплексы упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции. - Раскрывать значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма. 	<p><i>Познавательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - умение ориентироваться, находить и использовать нужную информацию; - умение сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; <p><i>Регулятивные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата; - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; <p><i>Коммуникативные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - умение формировать собственное мнение и позицию; - умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных
2	Опорно-двигательный аппарат.	1 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрывать значение опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. 	<ul style="list-style-type: none"> - умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных

3	Психические процессы в обучении двигательным действиям.	1 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать значение психических процессов во время занятий ФК.	позиций в сотрудничестве; умение строить рассуждения, понятные для собеседника, использовать речь для регуляции своего действия.
4	Самоконтроль.	2 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Объяснять для чего нужен самоконтроль. - Как составлять и вести дневник самоконтроля.	<i>Личностные:</i> - Формирование мотивации и самомотивации изучения темы, познавательного интереса, смыслообразование.
5	Основы обучения и самообучения двигательным действиям.	2 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Объяснять каковы основы обучения двигательным действиям.	
6	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.	2 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Объяснять значение нервной системы при занятиях ФК.	
7	Гигиенические правила.	3 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать важность основных гигиенических правил. - Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.	

8	Причины возникновения травм при занятиях ФК.	3 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрывать причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризовать типовые травмы и использовать простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах
9	Закаливание организма.	3 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрывать понятие закаливание организма, - Описывать правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.
10	Совершенствование физических способностей.	4 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Описывать для чего нужно совершенствовать свои физические способности.
11	История возникновения и формирования ФК	4 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрывать историю возникновения и формирования физической культуры.

12	ФК и олимпийское движение в России.	4 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Сравнить физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности, и в Средние века, с современными упражнениями. - Объяснить, чем были характерны первые спортивные клубы в дореволюционной России. - Объяснить, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. - Объяснить, чем знамениты наши соотечественники - олимпийские чемпионы. 	
Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы (84 часа)						
13	Баскетбол.	5 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Обобщать и систематизировать знания о баскетболе как о виде спорта. 	<p><i>Познавательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - умение ориентироваться, находить и использовать нужную информацию; - умение сравнивать,

14	История баскетбола.	5 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрывать как развивался баскетбол со дня появления до наших дней. 	<ul style="list-style-type: none"> - классифицировать и обобщать факты и явления; <p><i>Регулятивные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
15	Ловля и передача мяча в баскетболе.	5 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий 	<ul style="list-style-type: none"> - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
16	Ведение и броски в баскетболе.	6 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий 	<p><i>Коммуникативные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - умение формировать собственное мнение и позицию;
17	Штрафной бросок.	6 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий 	<ul style="list-style-type: none"> - умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
18	Правила игры в баскетбол.	6 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрывать официальные правила игры в баскетбол. 	<ul style="list-style-type: none"> - умение строить рассуждения, понятные для собеседника, использовать речь для регуляции своего действия.
19	Гандбол.	7 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Обобщать и систематизировать знания о гандболе как о виде спорта. 	
20	История гандбола.	7 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрывать как развивался гандбол со дня появления до наших дней. 	

21	Ловля и передача мяча в гандболе.	7 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий	<i>Личностные:</i> - Формирование мотивации и самомотивации изучения темы, познавательного интереса, смыслообразование.
22	Ведение и броски мяча в гандболе.	8 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий	
23	Семиметровый штрафной бросок.	8 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий	
24	Правила игры в гандбол.	8 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать официальные правила игры в гандбол.	
25	Футбол.	9 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	<i>Научатся:</i> - Обобщать и систематизировать знания о футболе как о виде спорта.	
26	История футбола.	9 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать как развивался футбол со дня появления до наших дней.	
27	Техника передвижений.	9 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий	

28	Виды ударов в футболе.	10 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий
29	Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	10 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий
30	Техника исполнения штрафных ударов.	10 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий
31	Техника исполнения пенальти.	11 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий
32	Техника коротких передач.	11 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику коротких передач в футболе.
33	Техника средних передач.	11 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику средних передач в футболе.
34	Техника длинных передач.	12 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику длинных передач в футболе.
35	Техника навесов.	12 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику навесов в футболе.

36	Правила игры в футбол.	12 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать официальные правила игры в футбол.
37	Волейбол.	13 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	<i>Научатся:</i> - Обобщать и систематизировать знания о волейболе как о виде спорта.
38	История волейбола.	13 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать как развивался футбол со дня появления до наших дней.
39	Прием и передачи мяча после перемещения.	13 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику передачи мяча сверху двумя руками после перемещения.
40	Верхняя прямая подача.	14 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику верхней прямой подачи.
41	Отбивание мяча кулаком.	14 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику отбивание мяча кулаком через сетку.
42	Стойки и передвижения;	14 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий

43	Передача мяча.	15 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий
44	Нижняя прямая подача.	15 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий
45	Прием подачи снизу двумя руками.	15 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий
46	Техника крученой подачи.	16 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий
47	Тактики игры в волейбол.	16 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Осваивать тактику игровых действий.
48	Правила игры в волейбол.	16 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать официальные правила игры в волейбол.
49	Легкая атлетика.	17 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	<i>Научатся:</i> - Рассказывать что такое легкая атлетика и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов.

50	История легкой атлетики.	17 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать историю легкой атлетики.
51	Упражнения легкой атлетики.	17 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Систематизировать знания о упражнениях легкой атлетики. - Систематизировать знания о технике лыжных ходов. - Описывать технику конькового хода. - Описывать технику выполнения беговых упражнений.
52	Техника прыжка в длину	18 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику выполнения прыжка в длину.
53	Техника прыжка в высоту	18 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику выполнения прыжка в высоту.
54	Техники бега.	18 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых действий.
55	Лыжные гонки.	19 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать характеристику лыжных гонок как вида спорта.

56	История лыжного спорта.	19 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать историю лыжного спорта и запоминать имена выдающихся отечественных лыжников.
57	Техника лыжных ходов. Коньковый ход.	19 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых действий.
58	Преодоление контр-уклона.	20 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых действий.
59	Техники торможения. Торможение «плугом».	20 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых действий.
60	Торможение боковым скольжением.	20 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых действий.
61	Элементы единоборств.	21 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	<i>Научатся:</i> - Характеризовать различные виды единоборств и плавание как виды спорта.
62	История единоборств	21 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать историю единоборств и запоминать имена выдающихся отечественных борцов.

63	Основные правила проведения соревнований.	21 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать основные правила соревнований по борьбе.
64	Стойки.	22 неделя	С	Самостоятельная работа дома	- Описывать технику изучаемых приемов и действий.
65	Захваты рук.	22 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых приемов и действий.
66	Освобождение от захватов.	22 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых приемов и действий.
67	Приемы борьбы за выгодное положение.	23 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых приемов и действий.
68	Передвижения в стойке.	23 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых приемов и действий.
69	Овладение приемами страховки.	23 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых приемов и действий.
70	Борьба за предмет.	24 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых приемов и действий.

71	Захваты туловища.	24 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых приемов и действий.
72	Развитие двигательных способностей.	24 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать различные игры используемые для развития двигательных способностей.
73	Промежуточная аттестация. Плавание.	25 неделя	А	Итоговая контрольная работа	Научатся применять полученные знания для выполнения заданий контрольной работы
74	Плавание.	25 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Характеризовать различные виды плавания как виды спорта.
75	История плавания.	25 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать историю плавания и запоминать имена выдающихся отечественных пловцов.
76	Основные правила проведения соревнований.	26 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать основные правила соревнований по различным видам плавания.

77	Кроль.	26 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Научатся: - Описывать технику изучаемых стилей плавания.
78	Брасс.	26 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Научатся: - Описывать технику изучаемых стилей плавания.
79	Баттерфляй.	27 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Научатся: - Описывать технику изучаемых стилей плавания.
80	Плавание на спине.	27 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Научатся: - Описывать технику изучаемых стилей плавания.
81	Другие стили плавания	27 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Научатся: - Описывать технику изучаемых стилей плавания.
82	Ныряние за тонущим.	28 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Научатся: - Описывать технику помощи в воде.
83	Способы освобождения от захватов тонущего.	28 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Научатся: - Описывать технику помощи в воде.
84	Способы транспортировки пострадавших в воде.	28 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Научатся: - Описывать технику помощи в воде.

85	Анализ промежуточной аттестации. Гимнастика.	29 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Обобщать и систематизировать знания о гимнастике как о виде спорта.
86	История гимнастики	29 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрывать как развивалась гимнастика со дня появления до наших дней.
87	Основные правила проведения соревнований	29 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрывать основные правила соревнований по гимнастике..
88	Строевые упражнения	30 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Описывать технику изучаемых действий</i>
89	Общеразвивающие упражнения.	30 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Описывать технику изучаемых действий
90	Техника висов и упоров.	30 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Описывать технику изучаемых действий
91	Техника опорных прыжков.	31 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Описывать технику изучаемых действий
92	Акробатика.	31 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Описывать технику изучаемых действий

93	Спортивная гимнастика.	31 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать спортивную гимнастику.	
94	Художественная гимнастика.	32 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать художественную гимнастику.	
95	Эквилибристика.	32 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать эквилибристику.	
96	Лечебная гимнастика.	32 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать лечебную гимнастику.	
Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями (6 часов)						
97	Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта.	33 неделя	С	Текущий. Устный опрос. Беседа.	<i>Научатся:</i> - Описывать примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта.	
98	Коньки.	33 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать характеристику изучаемого вида спорта.	
99	Хоккей.	33 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать характеристику изучаемого вида спорта.	

100	Бадминтон.	34 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Научатся: - Раскрывать характеристику изучаемого вида спорта.	
101	Скейтборд.	34 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Научатся: - Раскрывать характеристику изучаемого вида спорта.	
102	Атлетическая гимнастика.	34 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Научатся: - Раскрывать характеристику изучаемого вида спорта.	
Итого за год: 102 часа, А – 8, С – 94.						

**Календарно-тематическое планирование
8 класс
9 уроков.**

№ урока	Тема урока	Дата проведения урока	Теоретические занятия А - аудиторные; С - самостоятельные	Методы и формы контроля (на урок)	Ожидаемый результат	
					Предметный результат (на урок)	Метапредметные (на тему/раздел)
Раздел 1. Что вам надо знать (12 часов)						

1	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие.	1 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Использовать знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности. - Руководствоваться правилами профилактики нарушений осанки, составлять комплексы упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции. - Раскрывать значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма. 	<p><i>Познавательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - умение ориентироваться, находить и использовать нужную информацию; - умение сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; <p><i>Регулятивные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата; - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; <p><i>Коммуникативные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - умение формировать собственное мнение и позицию; - умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных
2	Опорно-двигательный аппарат.	1 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрывать значение опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. 	<ul style="list-style-type: none"> - умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных

3	Психические процессы в обучении двигательным действиям.	1 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать значение психических процессов во время занятий ФК.	позиций в сотрудничестве; умение строить рассуждения, понятные для собеседника, использовать речь для регуляции своего действия.
4	Самоконтроль.	2 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Объяснять для чего нужен самоконтроль. - Как составлять и вести дневник самоконтроля.	<i>Личностные:</i> - Формирование мотивации и самомотивации изучения темы, познавательного интереса, смыслообразование.
5	Основы обучения и самообучения двигательным действиям.	2 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Объяснять каковы основы обучения двигательным действиям.	
6	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.	2 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Объяснять значение нервной системы при занятиях ФК.	
7	Гигиенические правила.	3 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать важность основных гигиенических правил. - Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.	

8	Причины возникновения травм при занятиях ФК.	3 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрывать причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризовать типовые травмы и использовать простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах
9	Закаливание организма.	3 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрывать понятие закаливание организма, - Описывать правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.
10	Совершенствование физических способностей.	4 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Описывать для чего нужно совершенствовать свои физические способности.
11	История возникновения и формирования ФК	4 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрывать историю возникновения и формирования физической культуры.

12	ФК и олимпийское движение в России.	4 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Сравнить физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности, и в Средние века, с современными упражнениями. - Объяснить, чем были характерны первые спортивные клубы в дореволюционной России. - Объяснить, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. - Объяснить, чем знамениты наши соотечественники - олимпийские чемпионы. 	
Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы (84 часа)						
13	Баскетбол.	5 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Обобщать и систематизировать знания о баскетболе как о виде спорта. 	<p><i>Познавательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - умение ориентироваться, находить и использовать нужную информацию; - умение сравнивать,

14	История баскетбола.	5 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрывать как развивался баскетбол со дня появления до наших дней. 	<p>классифицировать и обобщать факты и явления;</p> <p><i>Регулятивные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
15	Ловля и передача мяча в баскетболе.	5 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий 	<ul style="list-style-type: none"> - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
16	Ведение и броски в баскетболе.	6 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий 	<p><i>Коммуникативные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - умение формировать собственное мнение и позицию;
17	Штрафной бросок.	6 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий 	<ul style="list-style-type: none"> - умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; - умение строить рассуждения, понятные для собеседника, использовать речь для регуляции своего действия.
18	Правила игры в баскетбол.	6 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрывать официальные правила игры в баскетбол. 	
19	Гандбол.	7 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Обобщать и систематизировать знания о гандболе как о виде спорта. 	
20	История гандбола.	7 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрывать как развивался гандбол со дня появления до наших дней. 	

21	Ловля и передача мяча в гандболе.	7 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий	<i>Личностные:</i> - Формирование мотивации и самомотивации изучения темы, познавательного интереса, смыслообразование.
22	Ведение и броски мяча в гандболе.	8 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий	
23	Семиметровый штрафной бросок.	8 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий	
24	Правила игры в гандбол.	8 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать официальные правила игры в гандбол.	
25	Футбол.	9 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	<i>Научатся:</i> - Обобщать и систематизировать знания о футболе как о виде спорта.	
26	История футбола.	9 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать как развивался футбол со дня появления до наших дней.	
27	Техника передвижений.	9 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий	

28	Виды ударов в футболе.	10 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий
29	Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	10 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий
30	Техника исполнения штрафных ударов.	10 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий
31	Техника исполнения пенальти.	11 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий
32	Техника коротких передач.	11 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику коротких передач в футболе.
33	Техника средних передач.	11 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику средних передач в футболе.
34	Техника длинных передач.	12 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику длинных передач в футболе.
35	Техника навесов.	12 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику навесов в футболе.

36	Правила игры в футбол.	12 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать официальные правила игры в футбол.
37	Волейбол.	13 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	<i>Научатся:</i> - Обобщать и систематизировать знания о волейболе как о виде спорта.
38	История волейбола.	13 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать как развивался футбол со дня появления до наших дней.
39	Прием и передачи мяча после перемещения.	13 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику передачи мяча сверху двумя руками после перемещения.
40	Верхняя прямая подача.	14 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику верхней прямой подачи.
41	Отбивание мяча кулаком.	14 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику отбивание мяча кулаком через сетку.
42	Стойки и передвижения;	14 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий

43	Передача мяча.	15 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий
44	Нижняя прямая подача.	15 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий
45	Прием подачи снизу двумя руками.	15 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий
46	Техника крученой подачи.	16 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий
47	Тактики игры в волейбол.	16 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Осваивать тактику игровых действий.
48	Правила игры в волейбол.	16 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать официальные правила игры в волейбол.
49	Гимнастика	17 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	<i>Научатся:</i> - Обобщать и систематизировать знания о гимнастике как о виде спорта.

50	История гимнастики	17 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрывать как развивалась гимнастика со дня появления до наших дней.
51	Основные правила проведения соревнований	17 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрывать основные правила соревнований по гимнастике..
52	Строевые упражнения	18 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Описывать технику изучаемых действий</i>
53	Общеразвивающие упражнения.	18 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Описывать технику изучаемых действий
54	Техника висов и упоров.	18 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Описывать технику изучаемых действий
55	Техника опорных прыжков.	19 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Описывать технику изучаемых действий
56	Акробатика.	19 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Описывать технику изучаемых действий
57	Спортивная гимнастика.	19 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Описывать спортивную гимнастику.
58	Художественная гимнастика.	20 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Описывать художественную гимнастику.

59	Эквилибристика.	20 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать эквилибристику.
60	Лечебная гимнастика.	20 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать лечебную гимнастику.
61	Легкая атлетика.	21 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	<i>Научатся:</i> - Рассказывать что такое легкая атлетика и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов.
62	История легкой атлетики.	21 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать историю легкой атлетики.
63	Упражнения легкой атлетики.	21 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Систематизировать знания о упражнениях легкой атлетики. - Систематизировать знания о технике лыжных ходов. - Описывать технику конькового хода. - Описывать технику выполнения беговых упражнений.

64	Техника прыжка в длину	22 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику выполнения прыжка в длину.
65	Техника прыжка в высоту	22 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику выполнения прыжка в высоту.
66	Техники бега.	22 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых действий.
67	Лыжные гонки.	23 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать характеристику лыжных гонок как вида спорта.
68	История лыжного спорта.	23 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать историю лыжного спорта и запоминать имена выдающихся отечественных лыжников.
69	Техника лыжных ходов. Коньковый ход.	23 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых действий.
70	Преодоление контр-уклона.	24 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых действий.
71	Техники торможения. Торможение «плугом».	24 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых действий.

72	Торможение боковым скольжением.	24 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых действий.
73	Элементы единоборств.	25 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	<i>Научатся:</i> - Характеризовать различные виды единоборств и плавание как виды спорта.
74	История единоборств	25 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать историю единоборств и запоминать имена выдающихся отечественных борцов.
75	Основные правила проведения соревнований.	25 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать основные правила соревнований по борьбе.
76	Стойки.	26 неделя	С	Самостоятельная работа дома	- Описывать технику изучаемых приемов и действий.
77	Захваты рук.	26 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых приемов и действий.
78	Освобождение от захватов.	26 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых приемов и действий.

79	Приемы борьбы за выгодное положение.	27 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых приемов и действий.
80	Передвижения в стойке.	27 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых приемов и действий.
81	Овладение приемами страховки.	27 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых приемов и действий.
82	Борьба за предмет.	28 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых приемов и действий.
83	Захваты туловища.	28 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых приемов и действий.
84	Развитие двигательных способностей.	28 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать различные игры используемые для развития двигательных способностей.
85	Промежуточная аттестация. Плавание.	29 неделя	А	Итоговая контрольная работа	Научатся применять полученные знания для выполнения заданий контрольной работы

86	Плавание.	29 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Характеризовать различные виды плавания как виды спорта.
87	История плавания.	29 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать историю плавания и запоминать имена выдающихся отечественных пловцов.
88	Основные правила проведения соревнований.	30 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать основные правила соревнований по различным видам плавания.
89	Кроль.	30 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых стилей плавания.
90	Брасс.	30 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых стилей плавания.
91	Баттерфляй.	31 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых стилей плавания.

92	Плавание на спине.	31 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых стилей плавания.	
93	Другие стили плавания	31 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых стилей плавания.	
94	Нырание за тонущим.	32 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику помощи в воде.	
95	Способы освобождения от захватов тонущего.	32 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику помощи в воде.	
96	Способы транспортировки пострадавших в воде.	32 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику помощи в воде.	
Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями (6 часов)						
97	Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта.	33 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	<i>Научатся:</i> - Описывать примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта.	<i>Познавательные:</i> - умение ориентироваться, находить и использовать необходимую информацию; умение сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
98	Коньки.	33 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать характеристику изучаемого вида спорта.	<i>Регулятивные:</i> - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,

99	Хоккей.	33 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать характеристику изучаемого вида спорта.	осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
100	Бадминтон.	34 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать характеристику изучаемого вида спорта.	- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
101	Скейтборд.	34 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать характеристику изучаемого вида спорта.	<i>Коммуникативные:</i> - умение формировать собственное мнение и позицию;
102	Атлетическая гимнастика.	34 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать характеристику изучаемого вида спорта.	- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; - умение строить рассуждения, понятные для собеседника, использовать речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> - Формирование мотивации и самомотивации изучения темы, познавательного интереса, смыслообразование.
Итого за год: 102 часа, А – 9, С – 93.						

Календарно-тематическое планирование

9 класс

9 недель

№ урока	Тема урока	Дата проведения урока	Теоретические занятия А - аудиторные; С - самостоятельн ые	Методы и формы контроля (на урок)	Ожидаемый результат	
					Предметный результат (на урок)	Метапредметные (на тему/раздел)
Раздел 1. Что вам надо знать (12 часов)						
1.	Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями	1 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	<i>Научатся:</i> - Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий	<i>Познавательные:</i> - умение ориентироваться, находить и использовать нужную информацию; - умение сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; <i>Регулятивные:</i>
2.	Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания	1 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать комплексы и упражнения адаптивной физической культуры	- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в

3.	Самоконтроль при занятиях ФУ.	1 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Объяснять основные правила самоконтроля за физической нагрузкой во время занятий. - Раскрывать основы обучения технике двигательных действий и используют правила ее освоения в самостоятельных занятиях. 	<p>процессе достижения результата;</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; <p><i>Коммуникативные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - умение формировать собственное мнение и позицию;
4.	Самонаблюдение.	2 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Описывать и применять в повседневной жизни основные способы самонаблюдения. 	<ul style="list-style-type: none"> - умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; - умение строить рассуждения, понятные для собеседника, использовать речь для регуляции своего действия.
5.	История ФК.	2 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрывать историю возникновения и формирования физической культуры. - Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований. - Раскрывать идею и значение возрождения Олимпийских игр. 	<p><i>Личностные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Формирование мотивации и самомотивации изучения темы, познавательного интереса, смыслообразование.

6.	ФК в первобытном обществе и древнем мире.	2 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать историю возникновения и развития физической культуры.
7.	ФК в средние века.	3 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать историю возникновения и развития физической культуры.
8.	ФК в новое время.	3 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать историю возникновения и развития физической культуры.
9.	ФК в XX веке.	3 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать историю возникновения и развития физической культуры.
10.	Современное развитие ФК.	4 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать историю возникновения и развития физической культуры.

11.	ФК и олимпийское движение в России (СССР).	4 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризовать историческую роль А.Д. Бутовского в этом процессе. Объяснять и доказывать, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.	
12.	Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов	4 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - описывать особенности Олимпийского движения в России.	
Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы (84 часов)						
13.	Баскетбол. Гандбол. Тактические приемы.	5 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	<i>Научатся:</i> - Раскрывать тактические приемы в баскетболе. - Раскрывать тактические приемы в гандболе.	<i>Познавательные:</i> - умение ориентироваться, находить и использовать нужную информацию; - умение сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
14.	Атакующие действия в баскетболе.	5 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий	<i>Регулятивные:</i>

15.	Обороняющие действия в баскетболе.	5 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий	- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,
16.	Индивидуальная техника защиты в баскетболе.	6 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий	осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
17.	Командная защита в баскетболе.	6 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий	- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
18.	Тактическая подготовка по баскетболу.	6 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать детали тактической подготовки.	<i>Коммуникативные:</i>
19.	Атакующие действия в гандболе.	7 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий	- умение формировать собственное мнение и позицию; - умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
20.	Обороняющие действия в гандболе.	7 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий	- умение строить рассуждения, понятные для собеседника, использовать речь для регуляции своего действия.
21.	Индивидуальная техника защиты в гандболе.	7 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать способы технических действий.	<i>Личностные:</i> - Формирование мотивации и самомотивации изучения
22.	Командная защита в гандболе.	8 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий	

23.	Тактическая подготовка по гандболу.	8 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать детали тактической подготовки.	темы, познавательного интереса, смыслообразование.
24.	Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания	8 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать общие представления об оздоровительных системах физического воспитания	
25.	Футбол. Тактические приемы.	9 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	<i>Научатся:</i> - Раскрывать тактические приемы в футболе.	
26.	Удар внешней стороной подъема, носком.	9 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.	
27.	Физическая подготовка по футболу.	9 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать необходимые физические навыки для футболиста.	
28.	Тактическая подготовка по футболу.	10 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать необходимые тактические знания для футболиста.	
29.	Атакующие действия в футболе.	10 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать атакующие действия в футболе.	

30.	Обороняющие действия в футболе.	10 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать обороняющие действия в футболе.
31.	Вбрасывание мяча.	11 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.
32.	Командная защита в футболе.	11 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику командных защитных действий.
33.	Индивидуальная защита в футболе	11 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику индивидуальных защитных действий.
34.	Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.	12 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
35.	Требования к безопасности профилактики травматизма.	12 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать требования к безопасности и профилактике травматизма.

36.	Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.	12 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.
37.	Волейбол. Тактические приемы.	13 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	<i>Научатся:</i> - Раскрывать тактические приемы в волейболе.
38.	Расстановки.	13 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать различные виды расстановок в волейболе.
39.	Тактика 5-1 в волейболе.	13 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать данную тактическую схему.
40.	Расстановка «3 — 3»	14 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать данную тактическую схему.
41.	Расстановка «4 — 2»	14 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать данную тактическую схему.
42.	Либеро.	14 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать функции либеро на площадке.
43.	Атакующие действия в волейболе.	15 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать атакующие действия в волейболе.
44.	Защитные действия в волейболе.	15 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать защитные действия в волейболе.

45.	Передача мяча в прыжке через сетку.	15 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку.
46.	Блокирование.	16 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику блокирования
47.	Техника прямого нападающего удара.	16 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику прямого нападающего удара.
48.	Обманные движения.	16 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику обманных движений в волейболе.
49.	Строевые упражнения	17 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	<i>Научатся:</i> - Описывать технику основных строевых упражнений.
50.	Разновидности строя.	17 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать разновидности строя.
51.	Элементы строя.	17 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать элементы строя.
52.	Основные правила произношения команд.	18 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать правила произношения команд.
53.	Строевые приемы на месте	18 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых действий

54.	Размыкание и смыкание.	18 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых действий
55.	Способы движения.	19 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых действий
56.	. Строевые приемы в движении.	19 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых действий
57.	Переход с шага на ходьбу	19 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых действий
58.	Акробатика.	20 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Характеризовать акробатику как вид спорта.
59.	Акробатические упражнения.	20 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых действий
60.	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах	20 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать упражнения и комбинации на спортивных снарядах

61.	Легкая атлетика. Лыжные гонки	21 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	<i>Научатся:</i> - Обобщать и систематизировать знания о легкой атлетике как о виде спорта. - Обобщать и систематизировать знания о лыжных гонках как о виде спорта.
62.	Беговые виды и спортивная ходьба.	21 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Знать и понимать особенности беговых видов и спортивной ходьбы.
63.	Технические виды легкой атлетики.	21 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Знать и понимать особенности технических видов легкой атлетики.
64.	Метательные упражнения.	22 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику выполнения метательных упражнений.
65.	Северные виды лыжного спорта.	22 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - описывать виды лыжного спорта.
66.	Альпийские виды лыжного спорта.	22 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - описывать виды лыжного спорта.

67.	Фристайл.	23 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - описывать виды лыжного спорта.
68.	Сноубординг.	23 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - описывать виды лыжного спорта.
69.	Техники лыжного спорта.	23 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - представить информацию о классификации классических и коньковых лыжных ходов.
70.	Подъем и спуск с горы.	24 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.
71.	Торможение и поворот "плугом".	24 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.
72.	Упражнения культурно-этнической направленности.	24 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать упражнения культурно-этнической направленности.

73.	Элементы единоборств. Плавание.	25 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	<i>Научатся:</i> - Характеризовать различные виды единоборств и плавание как виды спорта.
74.	Упражнения по овладению приемами страховки.	25 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых приемов и действий.
75.	Виды единоборств.	25 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать характерные особенности разных видов единоборств.
76.	Броски.	26 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику выполнения бросков.
77.	Болевые приёмы.	26 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику выполнения болевых приемов.
78.	Удержания.	26 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику выполнения удержаний.
79.	Влияние занятий единоборствами на организм.	27 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать влияние занятий единоборствами на организм человека.

80.	Гигиена борца.	27 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать понятие гигиены борца.
81.	Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию)	27 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать основные правила контроля физической нагрузки во время занятий физическими упражнениями.
82.	Оказание ПП при травмах.	28 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Овладеть правилами первой помощи при травмах.
83.	Самбо. Дисциплины самбо.	28 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Характеризовать самбо как вид спорта.
84.	Правила самбо.	28 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать правила самбо.
85.	Промежуточная аттестация.	29 неделя	А	Промежуточная аттестация.	Научатся применять полученные знания для выполнения заданий контрольной работы
86.	Техники плавания.	29 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать какие бывают техники плавания.

87.	Вольный стиль.	29 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать отличительные особенности и технику стиля плавания.
88.	Плавание на спине.	30 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать отличительные особенности и технику стиля плавания.
89.	Брасс.	30 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать отличительные особенности и технику стиля плавания.
90.	Баттерфляй.	30 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать отличительные особенности и технику стиля плавания.
91.	Комплексное плавание.	31 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать отличительные особенности и технику стиля плавания.
92.	Другие виды плавания.	31 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать отличительные особенности и технику стилей плавания.
93.	Соревнования в бассейне.	31 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать правила соревнования по плаванию.
94.	Спринт – техника быстрого плавания	32 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику спринта на воде.

95.	Спасение людей на воде.	32 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать основные правила спасения людей на воде. - Описывать способы освобождения от захватов тонущего.	
96.	Способы транспортировки в воде.	32 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать способы транспортировки пострадавшего в воде	
Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями (3 часа)						
97.	Анализ промежуточной аттестации. Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	33 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	<i>Научатся:</i> - Описывать основные правила самостоятельных занятий физическими упражнениями.	<i>Познавательные:</i> - умение ориентироваться, находить и использовать нужную информацию; - умение сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
98.	Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий.	33 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать основные правила наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий.	<i>Регулятивные:</i> - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
99.	Правила ведения дневника самонаблюдения.	33 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать правила ведения дневника самонаблюдения	

100.	Утренняя гимнастика.	34 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Составлять комплексы упражнений для самостоятельных занятий	- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
101.	Разминка.	34 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать важность разминки для профилактики травм.	<i>Коммуникативные:</i> - умение формировать собственное мнение и позицию;
102.	Водные процедуры, самомассаж - средства восстановления.	34 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Применять основные средства восстановления.	- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; - умение строить рассуждения, понятные для собеседника, использовать речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> - Формирование мотивации и самомотивации изучения темы, познавательного интереса, смыслообразование.
Итого за год: 102 часа, А – 9, С – 93.						

Календарно-тематическое планирование

9 класс

8 недель

№ урока	Тема урока	Дата проведения урока	Теоретические занятия А - аудиторные; С - самостоятельн ые	Методы и формы контроля (на урок)	Ожидаемый результат	
					Предметный результат (на урок)	Метапредметные (на тему/раздел)
Раздел 1. Что вам надо знать (12 часов)						
1.	Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями	1 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	<i>Научатся:</i> - Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий	<i>Познавательные:</i> - умение ориентироваться, находить и использовать нужную информацию; - умение сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; <i>Регулятивные:</i> - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в
2.	Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания	1 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать комплексы и упражнения адаптивной физической культуры	

3.	Самоконтроль при занятиях ФУ.	1 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Объяснять основные правила самоконтроля за физической нагрузкой во время занятий. - Раскрывать основы обучения технике двигательных действий и используют правила ее освоения в самостоятельных занятиях. 	<p>процессе достижения результата;</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; <p><i>Коммуникативные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - умение формировать собственное мнение и позицию;
4.	Самонаблюдение.	2 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Описывать и применять в повседневной жизни основные способы самонаблюдения. 	<ul style="list-style-type: none"> - умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; - умение строить рассуждения, понятные для собеседника, использовать речь для регуляции своего действия.
5.	История ФК.	2 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<p><i>Научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрывать историю возникновения и формирования физической культуры. - Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований. - Раскрывать идею и значение возрождения Олимпийских игр. 	<p><i>Личностные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Формирование мотивации и самомотивации изучения темы, познавательного интереса, смыслообразование.

6.	ФК в первобытном обществе и древнем мире.	2 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать историю возникновения и развития физической культуры.
7.	ФК в средние века.	3 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать историю возникновения и развития физической культуры.
8.	ФК в новое время.	3 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать историю возникновения и развития физической культуры.
9.	ФК в XX веке.	3 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать историю возникновения и развития физической культуры.
10.	Современное развитие ФК.	4 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать историю возникновения и развития физической культуры.

11.	ФК и олимпийское движение в России (СССР).	4 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризовать историческую роль А.Д. Бутовского в этом процессе. Объяснять и доказывать, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.	
12.	Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов	4 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - описывать особенности Олимпийского движения в России.	
Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы (84 часов)						
13.	Баскетбол. Гандбол. Тактические приемы.	5 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	<i>Научатся:</i> - Раскрывать тактические приемы в баскетболе. - Раскрывать тактические приемы в гандболе.	<i>Познавательные:</i> - умение ориентироваться, находить и использовать нужную информацию; - умение сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
14.	Атакующие действия в баскетболе.	5 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий	<i>Регулятивные:</i>

15.	Обороняющие действия в баскетболе.	5 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий	- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,
16.	Индивидуальная техника защиты в баскетболе.	6 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий	осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
17.	Командная защита в баскетболе.	6 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий	- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
18.	Тактическая подготовка по баскетболу.	6 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать детали тактической подготовки.	<i>Коммуникативные:</i>
19.	Атакующие действия в гандболе.	7 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий	- умение формировать собственное мнение и позицию; - умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
20.	Обороняющие действия в гандболе.	7 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий	- умение строить рассуждения, понятные для собеседника, использовать речь для регуляции своего действия.
21.	Индивидуальная техника защиты в гандболе.	7 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать способы технических действий.	<i>Личностные:</i> - Формирование мотивации и самомотивации изучения
22.	Командная защита в гандболе.	8 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий	

23.	Тактическая подготовка по гандболу.	8 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать детали тактической подготовки.	темы, познавательного интереса, смыслообразование.
24.	Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания	8 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать общие представления об оздоровительных системах физического воспитания	
25.	Футбол. Тактические приемы.	9 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	<i>Научатся:</i> - Раскрывать тактические приемы в футболе.	
26.	Удар внешней стороной подъема, носком.	9 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.	
27.	Физическая подготовка по футболу.	9 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать необходимые физические навыки для футболиста.	
28.	Тактическая подготовка по футболу.	10 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать необходимые тактические знания для футболиста.	
29.	Атакующие действия в футболе.	10 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать атакующие действия в футболе.	

30.	Обороняющие действия в футболе.	10 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать обороняющие действия в футболе.
31.	Вбрасывание мяча.	11 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.
32.	Командная защита в футболе.	11 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику командных защитных действий.
33.	Индивидуальная защита в футболе	11 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику индивидуальных защитных действий.
34.	Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.	12 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
35.	Требования к безопасности профилактики травматизма.	12 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать требования к безопасности и профилактике травматизма.

36.	Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.	12 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.
37.	Волейбол. Тактические приемы.	13 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	<i>Научатся:</i> - Раскрывать тактические приемы в волейболе.
38.	Расстановки.	13 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать различные виды расстановок в волейболе.
39.	Тактика 5-1 в волейболе.	13 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать данную тактическую схему.
40.	Расстановка «3 — 3»	14 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать данную тактическую схему.
41.	Расстановка «4 — 2»	14 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать данную тактическую схему.
42.	Либеро.	14 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать функции либеро на площадке.
43.	Атакующие действия в волейболе.	15 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать атакующие действия в волейболе.
44.	Защитные действия в волейболе.	15 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать защитные действия в волейболе.

45.	Передача мяча в прыжке через сетку.	15 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку.
46.	Блокирование.	16 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику блокирования
47.	Техника прямого нападающего удара.	16 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику прямого нападающего удара.
48.	Обманные движения.	16 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику обманных движений в волейболе.
49.	Строевые упражнения	17 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	<i>Научатся:</i> - Описывать технику основных строевых упражнений.
50.	Разновидности строя.	17 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать разновидности строя.
51.	Элементы строя.	17 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать элементы строя.
52.	Основные правила произношения команд.	18 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать правила произношения команд.
53.	Строевые приемы на месте	18 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых действий

54.	Размыкание и смыкание.	18 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых действий
55.	Способы движения.	19 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых действий
56.	. Строевые приемы в движении.	19 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых действий
57.	Переход с шага на ходьбу	19 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых действий
58.	Акробатика.	20 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Характеризовать акробатику как вид спорта.
59.	Акробатические упражнения.	20 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых действий
60.	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах	20 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать упражнения и комбинации на спортивных снарядах

61.	Легкая атлетика. Лыжные гонки. Элементы единоборств.	21 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	<i>Научатся:</i> - Обобщать и систематизировать знания о легкой атлетике как о виде спорта. - Обобщать и систематизировать знания о лыжных гонках как о виде спорта. - Характеризовать различные виды единоборств как виды спорта.
62.	Беговые виды и спортивная ходьба.	21 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Знать и понимать особенности беговых видов и спортивной ходьбы.
63.	Технические виды легкой атлетики.	21 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Знать и понимать особенности технических видов легкой атлетики.
64.	Метательные упражнения.	22 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику выполнения метательных упражнений.
65.	Северные виды лыжного спорта.	22 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - описывать виды лыжного спорта.

66.	Альпийские виды лыжного спорта.	22 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - описывать виды лыжного спорта.
67.	Фристайл.	23 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - описывать виды лыжного спорта.
68.	Сноубординг.	23 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - описывать виды лыжного спорта.
69.	Техники лыжного спорта.	23 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - представить информацию о классификации классических и коньковых лыжных ходов.
70.	Подъем и спуск с горы.	24 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.
71.	Торможение и поворот "плугом".	24 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.
72.	Упражнения культурно-этнической направленности.	24 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать упражнения культурно-этнической направленности.

73.	Промежуточная аттестация.	25 неделя	А	Промежуточная аттестация.	Научатся применять полученные знания для выполнения заданий контрольной работы
74.	Упражнения по овладению приемами страховки.	25 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику изучаемых приемов и действий.
75.	Виды единоборств.	25 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать характерные особенности разных видов единоборств.
76.	Броски.	26 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику выполнения бросков.
77.	Болевые приёмы.	26 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику выполнения болевых приемов.
78.	Удержания.	26 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику выполнения удержаний.
79.	Влияние занятий единоборствами на организм.	27 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать влияние занятий единоборствами на организм человека.

80.	Гигиена борца.	27 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Раскрывать понятие гигиены борца.
81.	Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию)	27 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать основные правила контроля физической нагрузки во время занятий физическими упражнениями.
82.	Оказание ПП при травмах.	28 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Владеть правилами первой помощи при травмах.
83.	Самбо. Дисциплины самбо.	28 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Характеризовать самбо как вид спорта.
84.	Правила самбо.	28 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать правила самбо.
85.	Анализ промежуточной аттестации. Плавание.	29 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	<i>Научатся:</i> - Характеризовать плавание как вид спорта.
86.	Техники плавания.	29 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать какие бывают техники плавания.
87.	Вольный стиль.	29 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать отличительные особенности и технику стиля плавания.

88.	Плавание на спине.	30 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать отличительные особенности и технику стиля плавания.
89.	Брасс.	30 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать отличительные особенности и технику стиля плавания.
90.	Баттерфляй.	30 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать отличительные особенности и технику стиля плавания.
91.	Комплексное плавание.	31 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать отличительные особенности и технику стиля плавания.
92.	Другие виды плавания.	31 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать отличительные особенности и технику стилей плавания.
93.	Соревнования в бассейне.	31 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать правила соревнования по плаванию.
94.	Спринт – техника быстрого плавания	32 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать технику спринта на воде.

95.	Спасение людей на воде.	32 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать основные правила спасения людей на воде. - Описывать способы освобождения от захватов тонущего.	
96.	Способы транспортировки в воде.	32 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать способы транспортировки пострадавшего в воде	
Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями (3 часа)						
97.	Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	33 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать основные правила самостоятельных занятий физическими упражнениями.	<i>Познавательные:</i> - умение ориентироваться, находить и использовать нужную информацию; - умение сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
98.	Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий.	33 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать основные правила наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий.	<i>Регулятивные:</i> - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
99.	Правила ведения дневника самонаблюдения.	33 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать правила ведения дневника самонаблюдения	

100.	Утренняя гимнастика.	34 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Составлять комплексы упражнений для самостоятельных занятиях	- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
101.	Разминка.	34 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Описывать важность разминки для профилактики травм.	<i>Коммуникативные:</i> - умение формировать собственное мнение и позицию;
102.	Водные процедуры, самомассаж - средства восстановления.	34 неделя	С	Самостоятельная работа дома	<i>Научатся:</i> - Применять основные средства восстановления.	- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; - умение строить рассуждения, понятные для собеседника, использовать речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> - Формирование мотивации и самомотивации изучения темы, познавательного интереса, смыслообразование.
Итого за год: 102 часа, А – 8, С – 94.						

Планируемые результаты изучения предмета

Выпускник 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;
- 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и 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, принесших 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

Выпускник научится:

- 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;

Выпускник 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 восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Основная и дополнительная литература для ученика.

1. Физическая культура, 5-7 классы, учебник для общеобразовательных организаций /под ред. М.Я. Виленковского – Москва, «Просвещение», 2016 г.-240 с.
2. Физическая культура, 8-9 классы, учебник для общеобразовательных организаций /под ред. В.И. Ляха – Москва, «Просвещение», 2016 г.-207 с.

Основная и дополнительная литература для учителя.

1. Примерная программа по физической культуре. 5 — 9 классы. - М.: Просвещение, 2010 год;
2. Основная образовательная программа основного общего краевого бюджетного общеобразовательного учреждения «Школа дистанционного образования».
3. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура". Железняк Ю.Д. (2004, 272с.)
4. Теория и методика физического воспитания. Васильков А.А. (2008, 381с.)
5. Теория и методика физической культуры. Матвеев Л.П. (1991, 543с.)

Контрольно- измерительные материалы:

1. Промежуточная аттестация 5-9кл: <https://cloud.mail.ru/public/43Rz/r4ua7LDGf>

Система оценки достижения планируемых результатов учебного предмета «Физическая культура» 5-9 класс

Критериями оценки по физической культуре выступают качественные и количественные показатели.

Качественными показателями успеваемости являются: степень овладения программным материалом (знаниями, двигательными умениями в зависимости от своих физических способностей, физического развития и заболевания, способами физкультурно-оздоровительной деятельности), систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями, ведение здорового образа жизни способствует приобщению каждого школьника к ценностям физической культуры.

К количественным показателям успеваемости относятся сдвиги в показателях физической подготовленности (развитие основных физических качеств – способностей при этом не усугубляющих физическое состояние ребенка).

В соответствии с процессом обучения двигательным действиям, развитием физических способностей оценка успеваемости включает в себя виды учета: предварительный, текущий и итоговый.

Градация оценки («5», «4», «3», «2») зависит от полноты и глубины специальных знаний, правильности выполнения не сложных двигательных действий и уровня физического развития по сравнению с предыдущими годами.

При выполнении минимальных требований к уровню подготовленности обучающиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура».

Дисциплина, поведение на уроке, отсутствие или наличие методического материала не являются объектом оценивания, но основанием для выставления оценки за выполнение программы и нарушения при этом этических норм.

Оценка устных ответов по физической культуре:

Оценка	Общие критерии
«5»	<ol style="list-style-type: none"> 1. усвоение теоретических знаний в объеме требований программы: глубокое понимание сущности материала, логическое его изложение, использование знаний в практической деятельности. 2. регулярное посещение занятий, выполнение домашнего задания или других видов заданий в полном объеме. 3. знает основы физической культуры 4. знает технику безопасности легкоатлетических упражнений, при занятиях гимнастикой, баскетболом, волейболом, гандболом, футболом, лыжными гонками. 5. знает приемы организации команды. 6. знает технику передвижений поворотов и стоек. 7. знает и умеет различать технику лыжных ходов 8. знает правила игры, проведения соревнований по легкой атлетике, спортивным играм, виды гимнастических упражнений, обладает судейскими навыками. 9. знает основы и способы осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности 10. знает про страховку и само страховку при выполнении гимнастических упражнений. 11. знает названия и может показать где располагаются основные суставы, кости и мышцы строения человека.
«4»	<ol style="list-style-type: none"> 1. усвоение теоретических знаний в объеме требований программы: глубокое понимание сущности материала, логическое его изложение, но есть затруднения в использовании знаний в практической деятельности. 2. регулярное посещение занятий, но выполнение домашнего задания или других видов заданий не всегда в полном объеме. 3. знает основы физической культуры 4. знает технику безопасности легкоатлетических упражнений, гимнастикой, баскетболом, волейболом, гандболом, футболом, лыжных гонках 5. знает не все приемы организации команды. 6. знает не всю технику передвижений поворотов и стоек. 7. знает и умеет различать не всю технику лыжных ходов
«3»	<ol style="list-style-type: none"> 1. теоретические знания по программе носят поверхностный характер. 2. допускаются единичные пропуски занятий без уважительной причины, домашнее или другие виды заданий выполняются не в полном объеме. 3. знает основы физической культуры 4. не полностью знает технику безопасности легкоатлетических упражнений, гимнастикой, баскетболом, волейболом, гандболом, футболом, лыжных гонках 5. не знает приемы организации команды. 6. не полностью знает технику передвижений поворотов и стоек. 7. не полностью знает и умеет различать технику лыжных ходов
«2»	<ol style="list-style-type: none"> 1. теоретические знания по программе неудовлетворительны или отсутствуют. 2. количество посещений занятий минимальное, допускаются систематические пропуски без уважительной причины, домашнее или другие виды заданий не выполняются. 3. не знает основы физической культуры 4. не знает технику безопасности легкоатлетических упражнений, гимнастикой, баскетболом, волейболом, гандболом, футболом, лыжных гонках

<p>5. не знает приемы организации команды.</p> <p>6. не знает технику передвижений поворотов и стоек.</p> <p>7. не знает и не умеет различать технику лыжных ходов</p>
--

Оценка выполнения письменных сообщений, рефератов по физической культуре:

Критерии	Максимальный балл	Показатели
1. Новизна реферированного текста	20	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы	30	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
3. Обоснованность выбора источников	20	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
4. Соблюдение требований к оформлению	15	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
5. Грамотность	15	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.

Реферат оценивается по 100 балльной шкале, баллы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

- 86 – 100 баллов – «отлично»;
- 70 – 75 баллов – «хорошо»;
- 51 – 69 баллов – «удовлетворительно»;

- мене 51 балла – «неудовлетворительно».

Баллы учитываются в процессе текущей оценки знаний программного материала.

Требования к оформлению рефератов по физической культуре:

1. Тема письменного сообщения, реферата определяется учителем физкультуры исходя из содержания программного материала.

2. Письменное сообщение, реферат являются самостоятельной работой обучающегося.

3. Письменное сообщение готовится в объёме не более 2-х страниц печатного текста (14 шрифт, 1,5 интервал). Реферат не более 10 страниц печатного текста (14 шрифт, 1,5 интервал).

Структура реферата:

- в вводной части – ответить на вопрос: почему эта тема так важна для общества и тебя лично;

- краткая характеристика вида спорта или оздоровительной системы, её особенности, разновидности и основные правила;

- история развития и состояние на сегодняшний день, достижения и перспективы развития в будущем (школы, город, Россия, мир + выбор, олимпийские достижения – обязательно)

- значение данного вида спорта или оздоровительной системы для развития у спортсменов:

а) физических качеств (быстроты, выносливости и т.п.).

б) основы техники или системы упражнений по данному виду спорта.

в) развитие психологических, эстетических, нравственных (личностных) качеств.

г) основы тактических действий при взаимодействии, играя в нападении и защите.

д) требования по технике безопасности при проведении самостоятельных занятий и тренировок, и на соревнованиях данного вида спорта.

- заключение: значение данного вида спорта (системы упражнений) для физического и личностного развития. Достижения школы (команды, личностные достижения, планы на

будущее).

Для оценивания выступления обучающегося с докладом (рефератором) определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	1. Актуальность темы, соответствие содержания теме, глубина проработки материала, соответствие оформления реферата стандартам; 2. Знание учащимся изложенного в реферате материала, умение грамотно и аргументировано изложить суть проблемы; 3. Умение свободно беседовать по любому пункту плана, отвечать на вопросы, поставленные учителем, по теме реферата; 5. Наличие качественно выполненного презентационного материала или (и) раздаточного.

Повышенный	«4»	Допускаются: 1. замечания по оформлению реферата; 2. небольшие трудности по одному из перечисленных выше требований.
Базовый	«3»	Замечания: 1. тема реферата раскрыта недостаточно полно; 2. затруднения в изложении, аргументировании. 3. отсутствие презентации.
Пониженный	«2»	Отсутствие всех вышеперечисленных требований.

Оценка выполнения тестовых работ по физической культуре:

Отметка "5" ставится, если ученик выполнил задания верно на 92 – 100 % от общего числа баллов;

Отметка "4" ставится, если ученик выполнил задания верно на 70 - 91 % от общего числа баллов;

Отметка "3" ставится, если ученик выполнил задания верно на 51 - 69 % от общего числа баллов;

Отметка "2" ставится, если ученик выполнил задания верно менее на 50% от общего числа баллов.

Контрольная работа для проведения промежуточной аттестации по физической культуре в 5 классе.

Дата: _____

ФИ учащегося: _____

Инструкция для учащихся

Тест состоит из 13 заданий. Часть 1 включает в себя 11 заданий: задания № 1-10 с выбором одного правильного ответа оцениваются 1 баллом, задания № 11 на установление соответствия оценивается в 2 балла. Часть 2 состоит из двух заданий со свободным ответом: №12 оценивается в 2 балла, № 13 - 3 балла.

На выполнение работы отводится 40 минут. Задания рекомендуется выполнять по порядку. Если задание не удается выполнить сразу, перейдите к следующему. Если останется время, вернитесь к пропущенным заданиям.

Максимальное количество баллов – 17 баллов.

Оценка «2» - 0–8 баллов.

Оценка «3» - 9–11 баллов.

Оценка «4» - 12–15 баллов.

Оценка «5» - 16–17 баллов.

Вариант 3.

Часть 1. Тестовые задания с выбором одного правильного ответа.

1. Какое упражнение включает спортивная акробатика?

- А) прыжки на батуте;
- Б) прыжки через гимнастического коня;
- В) прыжки на скакалке;
- Г) прыжки в воду;
- Д) прыжки в высоту.

Ответ: _____

2. Как называется положение тела на снаряде или полу, при котором плечи находятся выше точки опоры?

- А) хват;
- Б) подпорка;
- В) стойка;
- Г) вис;
- Д) упор.

Ответ: _____

3. Какова высота корзины от игрового поля?

- А) 250 см;
- Б) 275 см;
- В) 290 см;
- Г) 305 см;
- Д) 355 см.

Ответ: _____

4. Какое ведение мяча в баскетболе уменьшает вероятность перехвата соперником?

- А) ведение сбоку-спереди, дальней рукой от защитника;
- Б) ведение сбоку-спереди, ближней рукой к защитнику;
- В) ведение сбоку, ближней рукой к защитнику;
- Г) ведение сбоку, дальней рукой от защитника;
- Д) ведение спереди, с постоянной сменой рук.

Ответ: _____

5. Сколько волейболистов от одной команды может одновременно находиться на площадке?

- А) 4 волейболиста;
- Б) 5 волейболистов;
- В) 6 волейболистов;
- Г) 8 волейболистов;
- Д) 9 волейболистов.

Ответ: _____

6. Какой вид перемещения используют волейболисты, если надо переместиться на небольшое расстояние?

- А) перекатами;
- Б) прыжками;
- В) приставными шагами;
- Г) бегом;
- Д) падением.

Ответ: _____

7. Сколько длится один тайм в гандболе (у взрослых)?

- А) 15 минут;
- Б) 25 минут;
- В) 30 минут;
- Г) 35 минут;
- Д) 40 минут.

Ответ: _____

8. Какая стойка гандболиста указана на рисунке?



- А) стойка вратаря;
- Б) стойка защитника;
- В) стойка нападающего;
- Г) стойка полузащитника;
- Д) стойка центрального.

Ответ: _____

9. На каком расстоянии находится точка «Пенальти» от ворот?

- А) 7 метров;
- Б) 10 метров;
- В) 11 метров;
- Г) 12 метров;
- Д) 15 метров.

Ответ: _____

10. После какого эпизода в футболе назначается угловой удар?

- А) после гола;
- Б) после выхода мяча за боковую линию;

- В) после выхода мяча за лицевую линию от атакующей команды;
- Г) после выхода мяча за лицевую линию от защищающейся команды;
- Д) после нарушения правил.

Ответ: _____

11. Установите соответствие между разными видами прыжков и их определениями.

<u>ВИД ПРЫЖКА</u>	<u>ОПРЕДЕЛЕНИЯ</u>
А) Прыжок в высоту	1) силовое упражнение, в котором отсутствует разбег
Б) Прыжок с шестом	2) дисциплина технических видов легкоатлетической программы, относящаяся к горизонтальным прыжкам
В) Тройной прыжок	3) дисциплина, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов легкоатлетической программы с использованием снаряда
	4) скоростно-силовое упражнение ациклического характера. Одно из основных отличий способов которого - форма движения при переходе спортсмена через планку.

Ответ:

А)	
Б)	
В)	

Часть 2. Задания со свободным ответом.

12. Как называются лыжный ход, при котором лыжник скользит на лыжах и работает только палками?

13. Напишите, какие виды входили в античный пентатлон (пятиборье).

Контрольная работа для проведения промежуточной аттестации по физической культуре в 6 классе.

Дата: _____

ФИ учащегося: _____

Инструкция для учащихся

Тест состоит из 13 заданий. Часть 1 включает в себя 11 заданий: задания № 1-10 с выбором одного правильного ответа оцениваются 1 баллом, задания № 11 на установление соответствия оценивается в 2 балла. Часть 2 состоит из двух заданий со свободным ответом: №12 оценивается в 2 балла, № 13 - 3 балла.

На выполнение работы отводится 40 минут. Задания рекомендуется выполнять по порядку. Если задание не удается выполнить сразу, перейдите к следующему. Если останется время, вернитесь к пропущенным заданиям.

Максимальное количество баллов – 17 баллов.

Оценка «2» - 0–8 баллов.

Оценка «3» - 9–11 баллов.

Оценка «4» - 12–15 баллов.

Оценка «5» - 16–17 баллов.

Вариант 3.

Часть 1. Тестовые задания с выбором одного правильного ответа.

1. Какой вид бега не относится к легкой атлетике?

- А) гладкий;
- Б) интервальный;
- В) с препятствиями;
- Г) эстафетный;
- Д) по пересеченной местности.

Ответ: _____

2. В каком году создана Международная федерация гимнастики?

- А) 1862;
- Б) 1870;
- В) 1881;
- Г) 1900;
- Д) 1907.

Ответ: _____

3. Какой вид входит в программу мужских соревнований по спортивной гимнастике, и не входит в программу женских соревнований?

- А) соревнования на бревне;
- Б) соревнования на параллельных брусьях;
- В) соревнования на разновысоких брусьях;
- Г) опорный прыжок;
- Д) вольные упражнения.

Ответ: _____

4. Когда появился баскетбол?

- А) в начале 19 века;
- Б) в середине 19 века;
- В) в конце 19 века;
- Г) в начале 20 века;
- Д) в середине 20 века.

Ответ: _____

5. Сколько очков дается в баскетболе за успешно выполненный бросок из-под кольца?

- А) ни одного очка;
- Б) 1 очко;
- В) 2 очка;
- Г) 3 очка;
- Д) 4 очка.

Ответ: _____

6. В каком году появился волейбол?

- А) 1895г;
- Б) 1902г;
- В) 1917г;
- Г) 1925г;
- Д) 1936г;

Ответ: _____

7. Каким касанием мяча в волейболе на площадке чаще всего выполняют точную передачу на атакующего игрока?

- А) 1 касанием;
- Б) 2 касанием;
- В) 3 касанием;
- Г) 4 касанием;
- Д) 5 касанием.

Ответ: _____

8. В каком году, в программу олимпийских игр были включены женские соревнования по гандболу?

- А) 1900г;
- Б) 1936г;
- В) 1952г;
- Г) 1976г;
- Д) 1992г.

Ответ: _____

9. Кто является единственным трехкратным чемпионом мира по футболу?

- А) Пеле;
- Б) Диего Марадона;
- В) Леонель Месси;
- Г) Марко Ван Бастен ;
- Д) Дэвид Бекхэм.

Ответ: _____

10. Как в футболе называется высокий пас по воздуху?

- А) полет;
- Б) навес;
- В) планер;
- Г) самолет;
- Д) «сухой лист».

Ответ: _____

11. Установите соответствие между системами организма человека и их составляющими.

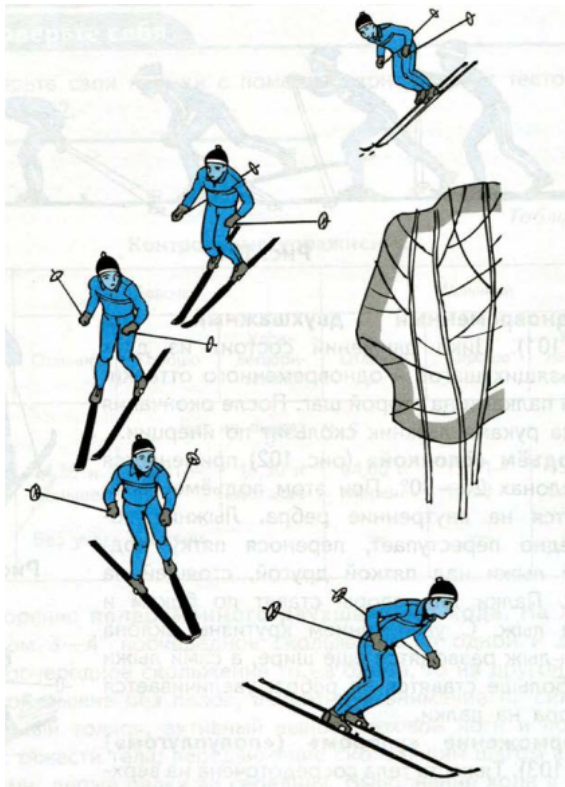
СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА	СОСТАВЛЯЮЩИЕ СИСТЕМ
А) Опорно-двигательная система	1) Головной мозг, спинной мозг
Б) Нервная система	2) Скелет, мышцы
В) Эндокринная система	3) Сердце, кровеносные сосуды
	4) Железы внутренней секреции

Ответ:

А)	
Б)	
В)	

Часть 2. Задания со свободным ответом.

12. Как называются вид поворота указанный на рисунке?



Ответ: _____

13. Как выглядит человек с неправильной осанкой?

Ответ: _____

Контрольная работа для проведения промежуточной аттестации по физической культуре в 7 классе.

Дата: _____

ФИ учащегося: _____

Инструкция для учащихся

Тест состоит из 13 заданий. Часть 1 включает в себя 11 заданий: задания № 1-10 с выбором одного правильного ответа оцениваются 1 баллом, задания № 11 на установление соответствия оценивается в 2 балла. Часть 2 состоит из двух заданий со свободным ответом: №12 оценивается в 2 балла, № 13 - 3 балла.

На выполнение работы отводится 40 минут. Задания рекомендуется выполнять по порядку. Если задание не удастся выполнить сразу, перейдите к следующему. Если останется время, вернитесь к пропущенным заданиям.

Максимальное количество баллов – 17 баллов.

Оценка «2» - 0–8 баллов.

Оценка «3» - 9–11 баллов.

Оценка «4» - 12–15 баллов.

Оценка «5» - 16–17 баллов.

Вариант 3.

Часть 1. Тестовые задания с выбором одного правильного ответа.

1. Какие виды травм бывают закрытыми и открытыми?

- А) Ушиб;
- Б) Перелом;
- В) Ссадина;
- Г) Вывих;
- Д) Разряжение.

Ответ: _____

2. Что следует сделать после бега?

- А) совершить 10-15 выпрыгиваний вверх;
- Б) полностью остановиться на пару минут;
- В) перейти на ходьбу до восстановления дыхания;
- Г) сделать 3-4 глубоких приседаний;
- Д) постараться сразу сесть или лечь.

Ответ: _____

3. Баскетболист какого амплуа обычно является самым высоким в команде?

- А) Разыгрывающий защитник;
- Б) Атакующий защитник;
- В) Лёгкий форвард;
- Г) Тяжёлый форвард;
- Д) Центровой.

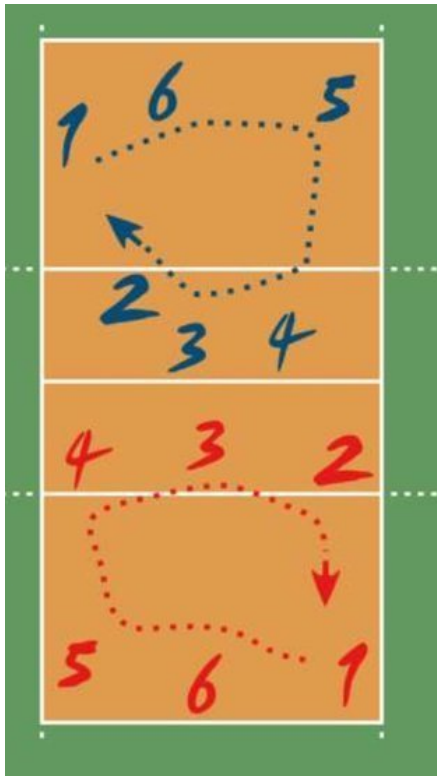
Ответ: _____

4. Как называется баскетбольный термин, означающий ситуацию, когда игрок защиты блокирует по правилам бросок соперника?

- А) Перехват;
- Б) Подбор;
- В) Блок-шот;
- Г) Подкат;
- Д) Фол.

Ответ: _____

5. В каких зонах нельзя играть либеро в волейболе?



- А) Зоны 1,5;
- Б) Зоны 1,5, 6;
- В) Зоны 2, 4;
- Г) Зоны 2, 3, 4;
- Д) Во всех можно.

Ответ: _____

6. Сколько очков нужно набрать, чтобы выиграть последнюю решающую партию в волейболе?

- А) 5 очков;
- Б) 12 очков;
- В) 15 очков;
- Г) 21 очко;
- Д) 26 очков.

Ответ: _____

7. Сколько замен разрешено в гандболе?

- А) 2 замены;
- Б) 3 замены;
- В) 5 замен;
- Г) 12 замен;
- Д) замены не ограничены.

Ответ: _____

8. Какой тип броска применяется в гандболе при освобождении от опеки защитника, а также для того, чтобы бросить мяч над руками, сократить расстояние до ворот или избежать блокирования?

- А) Крученный;
- Б) Силовой;
- В) Бросок двумя руками;
- Г) Бросок с отскоком;
- Д) Бросок в прыжке.

Ответ: _____

9. Укажите какая футбольная тактическая схема указана на рисунке?



- А) 4-3-3;
- Б) 4-1-5;
- В) 3-4-4;
- Г) 1-5-4;
- Д) 5-4-1.

Ответ: _____

10. Какова ширина футбольных ворот?

- А) 5м 50см;
- Б) 6м 48см;
- В) 7м;
- Г) 7м 32см;
- Д) 9м 20см.

Ответ: _____

11. Установите соответствие между степенью утомления и внешними признаками.

<u>СТЕПЕНЬ УТОМЛЕНИЯ</u>	<u>ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ</u>
А) Легкая	1) Увеличение аппетита.
Б) Значительная	2) Резко учащенное дыхание, появление одышки.
В) Очень сильная	3) Небольшое покраснение кожи.
	4) Сильная потливость

Ответ:

А)	
Б)	
В)	

Часть 2. Задания со свободным ответом.

12. Как называются гонки на лыжах со стрельбой из винтовки?

Ответ: _____

13. Напишите какие предметы используются для соревнований по художественной гимнастике?

Ответ:

Контрольная работа для проведения промежуточной аттестации по физической культуре в 8 классе.

Дата: _____

ФИ учащегося: _____

Инструкция для учащихся

Тест состоит из 13 заданий. Часть 1 включает в себя 11 заданий: задания № 1-10 с выбором одного правильного ответа оцениваются 1 баллом, задания № 11 на установление соответствия оценивается в 2 балла. Часть 2 состоит из двух заданий со свободным ответом: №12 оценивается в 2 балла, № 13 - 3 балла.

На выполнение работы отводится 40 минут. Задания рекомендуется выполнять по порядку. Если задание не удастся выполнить сразу, перейдите к следующему. Если останется время, вернитесь к пропущенным заданиям.

Максимальное количество баллов – 17 баллов.

Оценка «2» - 0–8 баллов.

Оценка «3» - 9–11 баллов.

Оценка «4» - 12–15 баллов.

Оценка «5» - 16–17 баллов.

Вариант 3.

Часть 1. Тестовые задания с выбором одного правильного ответа.

1. Сколько баскетболистов от одной команды может одновременно находиться на площадке?

А) 4 баскетболиста;

Б) 5 баскетболистов;

В) 6 баскетболистов;

Г) 7 баскетболистов;

Д) 11 баскетболистов.

Ответ: _____

2. Сколько очков дается в баскетболе за успешно выполненный бросок из-за линии, находящейся на расстоянии 6,75 метров от кольца?

А) ни одного очка;

Б) 1 очко;

В) 2 очка;

Г) 3 очка;

Д) 4 очка.

Ответ: _____

3. Сколько шагов разрешается делать гандболисту с мячом в руках?

- А) не более 2 шагов;
- Б) не более 3 шагов;
- В) не более 4 шагов;
- Г) не более 5 шагов;
- Д) не более 6 шагов.

Ответ: _____

4. После какого эпизода в футболе назначается удар от ворот?

- А) после гола;
- Б) после выхода мяча за боковую линию;
- В) после выхода мяча за лицевую линию от атакующей команды;
- Г) после выхода мяча за лицевую линию от защищающейся команды;
- Д) после нарушения правил.

Ответ: _____

5. Как в футболе называется доставка мяча в свободную зону (часто между игроками другой команды), где его подхватывает набегающий игрок своей команды?

- А) короткий пас;
- Б) средний пас;
- В) длинный пас;
- Г) ранний навес;
- Д) пас вразрез (на ход).

Ответ: _____

6. Сколько касаний можно делать в волейболе на стороне одной команды?

- А) 2 касания, не считая блока;
- Б) 3 касания, не считая блока;
- В) 4 касания, не считая блока;
- Г) 5 касаний, не считая блока;
- Д) количество касаний не ограничено.

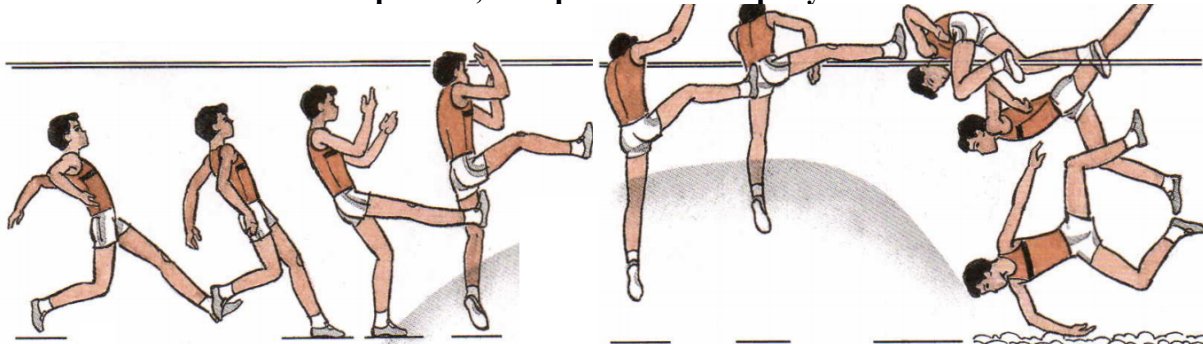
Ответ: _____

7. Как называется подача, при которой мяч вибрирует в воздухе и может ускользнуть из подставленных рук в последнюю секунду?

- А) планирующая подача;
- Б) крученая подача;
- В) ослабленная подача;
- Г) усложненная подача;
- Д) силовая подача.

Ответ: _____

8. Как называется способ прыжка, изображенный на рисунке?



- А) способ «толчковый»;
- Б) способ «ножницы»;
- В) способ «пружинистый»;
- Г) способ «перешагивание»;
- Д) способ «перекидной».

Ответ: _____

9. Какого вида стойки нет в единоборствах?

- А) правая стойка;
- Б) левая стойка;
- В) фронтальная стойка;
- Г) расслабленная стойка;
- Д) защитная стойка.

Ответ: _____

10. Какой стиль плавания позволяет "отдыхать" на воде?

- А) кроль на груди;
- Б) кроль на спине;
- В) брасс;
- Г) баттерфляй;
- Д) плавание на боку.

Ответ: _____

11. Установите соответствие между общеразвивающими упражнениями и мышцами, для которых они предназначены.

УПРАЖНЕНИЯ	МЫШЦЫ
А) наклоны головы вправо, влево, вперед, назад	1) Мышцы брюшного пресса
Б) круговые движения и махи руками в различных направлениях	2) Мышцы шеи
В) наклоны и повороты туловища вперед и назад в исходном положении стоя	3) Мышцы рук и плечевого пояса
	4) Мышцы спины

Ответ:

А)	
Б)	
В)	

Часть 2. Задания со свободным ответом.

12. Как называется лыжный ход, при котором отталкивание производится внутренним ребром одной из лыж назад и в сторону (скользящий упор), после этого лыжник переносит вес тела на другую скользящую лыжу, и движения повторяются с другой ноги, отталкивание выполняется со скользящей лыжи?

13. Напишите основные причины возникновения травм при занятиях ФК.

**Контрольная работа для проведения промежуточной аттестации по
физической культуре в 9 классе.**

Дата: _____

ФИ учащегося: _____

Инструкция для учащихся

Тест состоит из 13 заданий. Часть 1 включает в себя 11 заданий: задания № 1-10 с выбором одного правильного ответа оцениваются 1 баллом, задания № 11 на установление соответствия оценивается в 2 балла. Часть 2 состоит из двух заданий со свободным ответом: №12 оценивается в 2 балла, № 13 - 3 балла.

На выполнение работы отводится 40 минут. Задания рекомендуется выполнять по порядку. Если задание не удается выполнить сразу, перейдите к следующему. Если останется время, вернитесь к пропущенным заданиям.

Максимальное количество баллов – 17 баллов.

Оценка «2» - 0–8 баллов.

Оценка «3» - 9–11 баллов.

Оценка «4» - 12–15 баллов.

Оценка «5» - 16–17 баллов.

Вариант 3.

Часть 1. Тестовые задания с выбором одного правильного ответа.

1. Каково амплуа игрока в баскетболе, если его называют первым номером?

- А) Разыгрывающий защитник;
- Б) Атакующий защитник;
- В) Лёгкий форвард;
- Г) Тяжёлый форвард;
- Д) Центровой.

Ответ: _____

2. Как называются действия защитника в гандболе, направленные на то, чтобы помешать нападающему выбрать удобную позицию для получения мяча?

- А) Блокировка;
- Б) Персональная защита;
- В) Заслон;
- Г) Давление;
- Д) Прессинг.

Ответ: _____

3. Что обязательно должен сделать полевой игрок, заменивший вратаря в футбольном матче?

- А) Надеть вратарский свитер;
- Б) Надеть перчатки;
- В) Переобуться;
- Г) Надеть штаны;
- Д) Надеть кепку.

Ответ: _____

4. Сколько раз разрешается подбрасывать мяч, чтобы выполнить подачу?

- А) 1 раз;
- Б) 2 раза;
- В) 3 раза;

- Г) 4 раза;
- Д) пока не кончится время.

Ответ: _____

5. По какой команде нужно стоять свободно, ослабив в колене правую, или левую ногу, но не сходить с места и не разговаривать?

- А) «Равняйся»;
- Б) «Смирно»;
- В) «Ровно»;
- Г) «Вольно»;
- Д) «Свободно».

Ответ: _____

6. Как называется данное акробатическое упражнение?

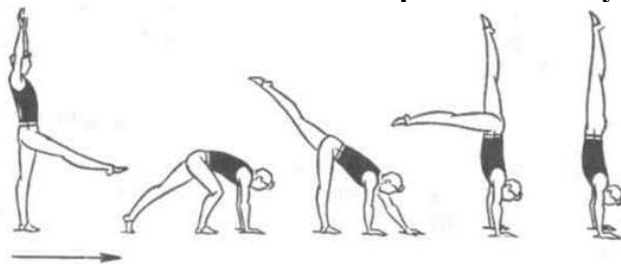


Рис. 97

- А) обратная стойка;
- Б) стойка на руках;
- В) ручной упор;
- Г) переворот;
- Д) «ножницы».

Ответ: _____

7. Какие виды лыжного спорта называются «Альпийскими»?

- А) виды горнолыжного спорта;
- Б) виды спортивного ориентирование на лыжах;
- В) виды биатлона;
- Г) виды сноубординга;
- Д) виды фристайла.

Ответ: _____

8. Как называется упражнение по овладению приемами страховки, изображенное на рисунке?



- А) самопрокидывание;
- Б) падение на бок кувырком вперед;
- В) неполное падение;
- Г) падение на бок из полного приседа;
- Д) падение с переворотом.

Ответ: _____

9. При оказании первой помощи в случае перелома запрещается:

- А) останавливать кровотечение;
- Б) создавать неподвижность конечности;
- В) успокаивать пострадавшего;
- Г) вставлять на место обломки костей и вправлять на место вышедшую кость;
- Д) давать пить.

Ответ: _____

10. В соревнованиях, по какому виду плавания разыгрывается наибольшее количество комплектов медалей чемпионатов мира и олимпийских игр?

- А) вольного стиля;
- Б) кроль на спине;
- В) брасс;
- Г) баттерфляй;
- Д) плавание на боку.

Ответ: _____

11. Установите соответствие между именами многократных олимпийских чемпионов и видами спорта, которыми они занимались.

<u>СПОРТСМЕН</u>	<u>ВИД СПОРТА</u>
А) Майкл Фелпс (23-х кратный олимпийский чемпион)	1) Легкая атлетика
Б) Лариса Латынина (9-ти кратная олимпийская чемпионка)	2) Плавание
В) Уле-Эйнар Бьёрндален (8-ми кратный олимпийский чемпион)	3) Спортивная гимнастика
	4) Биатлон

Ответ:

А)	
Б)	
В)	

Часть 2. Задания со свободным ответом.

12. К какому виду прыжков относится прыжок в длину и тройной прыжок?

Ответ:

13. Напишите внешние признаки для очень большой степени утомления.

Ответ:
