

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 409
ПУШКИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО

_____/_____

Протокол от 16.06.2021 № 5

ПРИНЯТО

Педагогическим советом ГБОУ
школа № 409
Пушкинского района
Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.2021 № 1-пс

УТВЕРЖДЕНО

Приказом ГБОУ школа № 409
Пушкинского района
Санкт-Петербурга
от 31.08.2021 № 290

Директор

О.В. Митрофанова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по ФИЗКУЛЬТУРЕ

5-9 класс

СОСТАВИТЕЛИ:

Каштанова Елена Владимировна
Пряхина Раиса Петровна

на срок 5 лет

Санкт-Петербург
г. Пушкин
2019

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре (далее Программа) ориентирована на учащихся 5-9 классов и разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС ООО) и Требований к результатам основного общего образования, представленных в ФГОС.

Исходными нормативно-правовыми документами для составления Программы явились:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального базисный учебный план, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312 (далее - ФБУП-2004);
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования РФ от 17.12.2010 № 1897
- Приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего, и среднего (полного) общего образования»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 № 1015;
- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 (СанПиН 2.4.2.2821-10);
- Письмо Комитета по образованию от 04.05.2016 № 03-20-1587/06-00 «О направлении методических рекомендаций по разработке рабочих программ учебных предметов, курсов»;
- Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства просвещения РФ от 28.12.2018 № 345;
- Инструктивно-методическое письмо Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 20.08.2015 № 03-20-3240/15-0-0 «Об организации обучения и воспитания по основным общеобразовательным программам обучающихся, находящихся на длительном лечении в медицинских организациях».

Приложение №1

Исходными нормативно-правовыми документами для составления Программы явились:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 28 августа 2020 г. № 442 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв.

- приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897);
- санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685-21);
 - Письмо Минобрнауки России от 28.10.2015 № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»;
 - Письмо Комитета по образованию от 04.05.2016 № 03-20-1587/06-00 «О направлении методических рекомендаций по разработке рабочих программ учебных предметов, курсов»;
 - Инструктивно-методическое письмо Комитета по образованию Санкт-Петербурга о корректировке рабочих программ по учебным предметам общего образования № 03-20-371/16-0-0 от 08.02.2016;
 - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность" (Зарегистрирован 14.09.2020 № 59808).

Программа составлена на основе примерной программы по физической культуре «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2017).

Рабочая программа обеспечена учебниками, учебными пособиями, включенными в федеральный перечень учебников:

1. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура. 5-7 кл. Учебник. ФГОС. - М.: Просвещение, 2019.
2. Лях В.И. Физическая культура. 8-9 кл. Учебник. ФГОС. - М.: Просвещение, 2019.

Основополагающим законодательным актом, регулирующим процесс образования детей с ОВЗ в РФ, является Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (далее - ФЗ № 273), регламентирующий право детей с ОВЗ и с инвалидностью на образование и обязывающий федеральные государственные органы, органы государственной власти субъектов Российской Федерации и органы местного самоуправления создавать необходимые условия для получения без дискриминации качественного образования лицами названных категорий, для коррекции нарушений развития и социальной адаптации.

К категории детей-инвалидов относятся дети до 18 лет, имеющие значительные ограничения жизнедеятельности, приводящие к социальной дезадаптации вследствие нарушений развития и роста ребенка, способностей к самообслуживанию, передвижению, ориентации, контроля за своим поведением, обучения, общения, трудовой деятельности в будущем, статус которых установлен учреждениями медико-социальной экспертизы.

Частью 16 статьи 2 ФЗ № 273 впервые в российской законодательной практике закреплено понятие "обучающийся с ограниченными возможностями здоровья - физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий". Таким образом, категория "обучающийся с ОВЗ" определена не с точки зрения ограничений по здоровью, а с точки зрения необходимости создания специальных условий получения образования, исходя из решения коллегиального органа - психолого-медико-педагогической комиссии (далее - ПМПК).

Согласно части 3 статьи 79 ФЗ № 273 под специальными условиями для получения образования обучающимися с ОВЗ понимаются условия обучения, воспитания и развития таких обучающихся, включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания организаций, осуществляющих образовательную деятельность, и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающимися с ОВЗ.

Цель учебного предмета физическая культура:

формирование представлений об основных видах спорта;

формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;

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.

Основные задачи курса:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

- формирование представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдении правил техники безопасности во время занятий, оказании первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

Место учебного предмета в учебном плане

Учебный план СП ГБОУ школа № 409 Пушкинского района Санкт-Петербурга предусматривает обязательное изучение физкультуры на этапе общего образования в объёме 64 часов, в том числе:

- 5 класс-10 часов (34 недели; 0,3 часа в неделю);
- 6 класс-10 часов (34 недели; 0,3 часа в неделю);
- 7 класс-10 часов (34 недели; 0,3 часа в неделю);
- 8 класс-17 часов (34 недели; 0,5 ч. в неделю);
- 9 класс- 17 часов (34 недели; 0,5 ч. в неделю).

Обучаемые СП относятся к *специальной медицинской группе (СМГ)* - к обучаемым со значительными отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующими существенного ограничения физических нагрузок, определенных учебной программой. Они занимаются по специально разработанным программам по физической культуре. Отнесенные к СМГ освобождаются от участия в соревнованиях, от сдачи нормативов.

Планируемые предметные результаты освоения курса

5-9 классы

Учащиеся научатся	Учащиеся получают возможность научиться
<ul style="list-style-type: none"> • 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, 	<ul style="list-style-type: none"> • 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

<p>формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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; <p>Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</p> <ul style="list-style-type: none"> • руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; • руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. • использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; • классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; • осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта. 	<p>движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;</p> <ul style="list-style-type: none"> • определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
---	---

Планируемые метапредметные результаты освоения курса физической культуры

5-9 классы

Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД
<p>Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий; формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие</p>	<p>Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, выбирать основания и критерии для классификации. Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> • подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства; • выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов; • выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство; • объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; • выделять явление из общего ряда других явлений; • определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из 	<p>Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> определять возможные роли в совместной деятельности; играть определенную роль в совместной деятельности; принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; Умение при сопровождении учителя использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; 	<p>Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> • анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты; • идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему; • выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат; • ставить цель деятельности на основе

<p>самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;</p> <p>формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;</p> <p>развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;</p> <p>развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;</p> <p>формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.</p>	<p>этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;</p> <ul style="list-style-type: none"> • вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником. <p>Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем.</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <p>определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы.</p>	<p>владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <p>определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;</p> <p>отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе);</p> <p>представлять в устной форме развернутый план собственной деятельности;</p> <p>соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;</p> <p>высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;</p> <p>принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;</p> <p>использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;</p> <p>использовать невербальные средства или</p>	<p>определенной проблемы и существующих возможностей;</p> <ul style="list-style-type: none"> • формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности; • обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов. <p>Умение самостоятельно о планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.</p> <ul style="list-style-type: none"> • выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достиж
---	---	--	---

		<p>наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;</p> <p>делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.</p> <p>Умение совместно с педагогом формировать и развивать компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ).</p>	<p>ения цели;</p> <p>определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;</p> <ul style="list-style-type: none"> • описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса; • планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.
--	--	---	---

Содержание курса (по годам обучения)

Программа 5-7 классов (10 часов)

Раздел учебного предмета	Содержание	Основные виды деятельности учащихся
<p>Раздел 1</p> <p>Основы знаний о физической культуре. Легкая атлетика.</p>	<p>История физической культуры</p> <p>Олимпийские игры древности.</p> <p>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</p> <p>Физическая культура (основные понятия)</p> <p>Физическое развитие человека</p> <p>Режим дня, его основное содержание и правила планирования.</p> <p>Т/б на уроках физической культуры. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.</p> <p>Правила соревнований по спринтерскому бегу.</p>	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры.</p> <p>Характеризуют олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.</p> <p>Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> <p>Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.</p> <p>Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.</p> <p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p>Выполнение простейших закаливающих процедур и правил личной гигиены. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.</p> <p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений.</p> <p>Знакомятся с влиянием легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.</p>
<p>Раздел 2</p> <p>Гимнастика с элементами акробатики.</p>	<p>Т/б на уроках гимнастики с элементами акробатики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.</p>	<p>Знакомятся с правилами техники безопасности и страховки во время занятий гимнастическими упражнениями с элементами акробатики.</p> <p>Получают представление о значении гимнастических упражнений для</p>

		сохранения правильной осанки. Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.
Раздел 3 Спортивные игры. Баскетбол.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. Официальные баскетбольные правила: игра, площадка и оборудование, команда, игровые положения.	Излагают правила техники безопасности и правила игры. Излагают правила и условия проведения игры. Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных баскетболистов олимпийских чемпионов.
Раздел 4 Лыжная подготовка.	Т/б на уроках по лыжной подготовке. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	Овладевают правилами техники безопасности во время занятий по лыжной подготовке. Знакомятся с основными требованиями к одежде и обуви во время занятий. Получают представление о значении занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.
Раздел 5 Спортивные игры. Волейбол.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по волейболу. Основная стойка игрока в волейболе. Перемещения в стойке приставными шагами боком. Перемещения в стойке приставными шагами лицом и спиной вперёд. Официальные волейбольные правила.	Знакомятся с основными приёмами игры в волейбол. Овладевают терминологией, относящейся к данной спортивной игре; техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Излагают правила и условия проведения игры. Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов олимпийских чемпионов.

Программа 8-9 классов (17 часов)

Раздел учебного предмета	Содержание	Основные виды деятельности учащихся
Раздел 1 Основы знаний о физической культуре. Легкая атлетика.	История физической культуры Физическая культура в современном обществе. Физическая культура (основные понятия) Всестороннее и гармоничное	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику

	<p>физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</p>	<p>безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p>
<p>Раздел 2 Гимнастика с элементами акробатики.</p>	<p>Т/б на уроках гимнастики с элементами акробатики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.</p>	<p>Знакомятся с правилами техники безопасности и страховки во время занятий гимнастическими упражнениями с элементами акробатики. Получают представление о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Описывают технику акробатических упражнений. Описывают технику гимнастических упражнений.</p>
<p>Раздел 3 Лыжная подготовка.</p>	<p>Т/б на уроках по лыжной подготовке. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.</p>	<p>Овладевают правилами техники безопасности во время занятий по лыжной подготовке. Знакомятся с основными требованиями к одежде и обуви во время занятий. Получают представление о значении занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.</p>
<p>Раздел 4 Спортивные игры. Баскетбол.</p>	<p>Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. Официальные баскетбольные правила: игра, площадка и оборудование, команда, игровые положения.</p>	<p>Излагают правила техники безопасности и правила игры. Излагают правила и условия проведения игры. Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных баскетболистов олимпийских чемпионов.</p>
<p>Раздел 5 Спортивные игры. Волейбол. Футбол.</p>		<p>Знакомятся с основными приёмами игры в волейбол и футбол. Овладевают терминологией, относящейся к данным спортивным играм; техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p>

		<p>Излагают правила и условия проведения игр.</p> <p>Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделируют технические действия в игровой деятельности.</p> <p>Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p>
--	--	---

**Тематическое планирование по курсу физической культуры.
Программа 5-7 классов (10 часов)**

Раздел	Количество часов	
	уроков	контрольных уроков
<p>Раздел 1</p> <p>Основы знаний о физической культуре. Легкая атлетика.</p>	2	
<p>Раздел 2</p> <p>Гимнастика с элементами акробатики.</p>	1	
<p>Раздел 3</p> <p>Спортивные игры.</p>	2	
<p>Раздел 4</p> <p>Лыжная подготовка.</p>	4	
<p>Раздел 5</p> <p>Спортивные игры.</p>	1	

Программа 8-9 классов (17 часов)

Раздел	Количество часов
--------	------------------

	уроков	контрольных уроков
Раздел 1 Основы знаний о физической культуре. Легкая атлетика.	7	
Раздел 2 Гимнастика с элементами акробатики.	2	
Раздел 3 Лыжная подготовка.	3	
Раздел 4 Спортивные игры. Баскетбол.	2	
Раздел 5 Спортивные игры. Волейбол. Футбол.	3	

В связи с ротацией детского контингента предполагается вариативность сроков изучения тем рабочей программы.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 5 класса на 2021-2022 учебный год

№	Дата	Тема урока	Колич	Виды	Планируемые результаты
---	------	------------	-------	------	------------------------

п/п	план	факт		ество часов	и формы контроля	Предметные	Метапредметные (регулятивные, познавательные, коммуникативные)
1.			Введение. История развития физической культуры.	1	ФО, СР	Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели.	<p>Р: приобретать новые знания, совершенствовать имеющиеся, принимать и сохранять учебную задачу.</p> <p>П: читать, смотреть и слушать, извлекая нужную информацию, самостоятельно находить ее в различных источниках.</p> <p>К: задавать вопросы, слушать и отвечать на вопросы других, высказывать и обосновывать свою точку зрения.</p>

2.			Познай себя. Здоровый образ жизни. Самоконтроль	1	ФО, тест	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.).</p>	<p>Р: планировать необходимые действия, операции, действовать по плану, проводить рефлексию. П: решать проблемные задачи, добывать знания из различных источников (учебник, раздаточный материал, иллюстрации, презентация, аудио- и видеоматериал, слова учителя), понимать и интегрировать информацию в имеющийся запас знаний. К: слушать собеседника (партнера, учителя), строить понятные для собеседника высказывания.</p>
3.			Двигательные умения и навыки. Гимнастика.	1	ФО	<p>Формирование понятия о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; основы выполнения гимнастических</p>	<p>Р: приобретать новые знания, совершенствовать имеющиеся, принимать и сохранять учебную задачу. П: читать, смотреть и слушать, извлекая нужную информацию,</p>

						упражнений.	самостоятельно находить ее в различных источниках. К: задавать вопросы, слушать и отвечать на вопросы других, высказывать и обосновывать свою точку зрения.
4.			Спортивные игры. Волейбол, гандбол.	1	ФО, СР	<p>Формирование понятий о физической культуре в современном обществе; формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации.</p> <p>Изучают историю гандбола и волейбола, запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов и волейболистов-олимпийских чемпионов.</p>	<p>Р: планировать необходимые действия, операции, действовать по плану, проводить рефлексию.</p> <p>П: решать проблемные задачи, добывать необходимые знания из различных источников (учебник, раздаточный материал, иллюстрации, презентация, аудио- и видеоматериал, слова учителя), понимать и интегрировать информацию в имеющийся запас знаний.</p> <p>К: слушать собеседника (партнера, учителя), строить понятные для собеседника высказывания.</p>
5.			Спортивные	1	ФО		

			игры. Футбол.			<p>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 учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели.</p>	<p>Р: приобретать новые знания, совершенствовать имеющиеся, принимать и сохранять учебную задачу. П: читать, смотреть и слушать, извлекая нужную информацию, самостоятельно находить ее в различных источниках. К: задавать вопросы, слушать и отвечать на вопросы других, высказывать и обосновывать свою точку зрения.</p>
6.			Лыжная подготовка.	1	ФО	<p>Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной</p>	<p>Р: планировать необходимые действия. П: читать и слушать, извлекая нужные знания, участвовать в творческом процессе. К: формулировать собственные мысли; задавать вопросы, чтобы заполнить пробелы в знаниях., участвовать в</p>

					<p>деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.</p>	<p>конструктивной беседе.</p>
7.		<p>Самоподготовка у лыжников.</p>	1	<p>ФО, СР</p>	<p>Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий,</p>	<p>Р: приобретать новые знания, совершенствовать имеющиеся, принимать и сохранять учебную задачу. П: читать, смотреть и слушать, извлекая нужную информацию, самостоятельно находить ее в различных источниках. К: задавать вопросы, слушать и отвечать на вопросы других, высказывать и</p>

					<p>приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.</p>	<p>обосновывать свою точку зрения.</p>
8.		Первая помощь при падениях.	1	ФО, тест	<p>Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;</p> <p>освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;</p> <p>обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической</p>	<p>P: составлять план работы и действовать в соответствии с ним, бороться с волнением, планировать порядок выступления на публике.</p> <p>И: извлекать необходимую информацию из различных источников (учебник, раздаточный материал, иллюстрации, презентация, аудио- и видеоматериал, слова учителя), определять роль интонации,</p>

						<p>культурой, форм активного отдыха и досуга.</p>	<p>мимики и жестов при воспроизведении ранее заученного текста, умение находить выход из критической ситуации. К: уметь вести диалог, уметь выступать на публике, контролировать речь таким образом, чтобы донести информацию до коллектива.</p>
9.			Первая помощь при переломах.	1	ФО, тест	<p>Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.</p>	<p>Р: внимательно читать задание, выполнять задание в соответствии с тем, что требуется; ставить перед собой цель и выполнять необходимую работу для достижения поставленной цели; выполнять самопроверку и адекватную самооценку. П: развивать критическое и нестандартное мышление. К: формулировать и озвучивать вопросы до/во время/после написания работы для получения максимального результата.</p>

10			Гибкость и быстрота. Ловкость.	1	ФО	<p>Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.</p>	<p>Р: приобретать новые знания, совершенствовать имеющиеся, принимать и сохранять учебную задачу. П: читать, смотреть и слушать, извлекая нужную информацию, самостоятельно находить ее в различных источниках. К: задавать вопросы, слушать и отвечать на вопросы других, высказывать и обосновывать свою точку зрения.</p>
----	--	--	--------------------------------	---	----	---	--

№ п/п	Дата		Тема урока	Количество часов	Виды и формы контроля	Планируемые результаты	
	план	факт				Предметные	Метапредметные (регулятивные, познавательные, коммуникативные)
1.			Введение. История и развитие физической культуры.	1	ФО	<p>Знание истории развития спорта и олимпийского движения, знание о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p>	<p>Р: приобретать новые знания, совершенствовать имеющиеся, принимать и сохранять учебную задачу. П: читать, смотреть и слушать, извлекая нужную информацию, самостоятельно находить ее в различных источниках. К: задавать вопросы, слушать и отвечать на вопросы других, высказывать и обосновывать свою точку зрения.</p>
2.			Познай себя. Здоровый образ жизни. Самоконтроль	1	ФО, СР	<p>Овладение умениями организовать здоровьесберегающую</p>	<p>Р: приобретать новые знания, совершенствовать имеющиеся,</p>

					<p>жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).</p>	<p>принимать и сохранять учебную задачу. П: читать, смотреть и слушать, извлекая нужную информацию, самостоятельно находить ее в различных источниках. К: задавать вопросы, слушать и отвечать на вопросы других, высказывать и обосновывать свою точку зрения.</p>
3.		<p>Двигательные умения и навыки. Гимнастика.</p>	1	ФО, СР	<p>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 закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;</p>	<p>Р: планировать необходимые действия, операции, действовать по плану, проводить рефлексию. П: решать проблемные задачи, добывать необходимые знания из различных источников (учебник, раздаточный материал, иллюстрации, презентация, аудио- и видеоматериал, слова учителя), понимать и интегрировать</p>

					<p>способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.</p>	<p>информацию в имеющийся запас знаний. К: слушать собеседника (партнера, учителя), строить понятные для собеседника высказывания.</p>
4.		<p>Спортивные игры: волейбол, гандбол, футбол.</p>	1	ФО, тест	<p>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. умение</p>	<p>Р: составлять план работы и действовать в соответствии с ним, бороться с волнением, планировать порядок выступления на публике. П: извлекать необходимую информацию из различных источников (учебник, раздаточный материал, иллюстрации, презентация, аудио- и видеоматериал, слова учителя), определять роль интонации, мимики и жестов при воспроизведении ранее заученного текста, умение находить выход из критической ситуации. К: уметь вести</p>

					<p>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.</p>	<p>диалог, уметь выступать на публике, контролировать речь таким образом, чтобы донести информацию до коллектива.</p>
5.		Лыжная подготовка.	1	ФО	<p>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,</p>	<p>Р: приобретать новые знания, совершенствовать имеющиеся, принимать и сохранять учебную задачу. П: читать, смотреть и слушать, извлекая нужную информацию, самостоятельно находить ее в различных источниках. К: задавать вопросы, слушать и отвечать на вопросы других, высказывать и обосновывать свою точку зрения.</p>

						капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.	
6.			Лыжная подготовка.	1	ФО, СР	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.	Р: внимательно читать задание, выполнять задание в соответствии с тем, что требуется ставить перед собой цель и выполнять необходимую работу для достижения поставленной цели; выполнять самопроверку и адекватную самооценку. П: развивать критическое и нестандартное мышление. К: формулировать и озвучивать вопросы до/во время/после написания работы для получения максимального результата.
7.			Самоподготовка у лыжников.	1	ФО, тест	Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и	Р: внимательно читать задание, выполнять задание в соответствии с тем, что требуется ставить перед собой цель и выполнять необходимую работу для

					<p>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.</p>	<p>достижения поставленной цели; выполнять самопроверку и адекватную самооценку. П: развивать критическое и нестандартное мышление. К: формулировать и озвучивать вопросы до/во время/после написания работы для получения максимального результата.</p>
8.		Первая помощь при падениях.	1	ФО, СР	<p>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</p>	<p>Р: приобретать новые знания, совершенствовать имеющиеся, принимать и сохранять учебную задачу. П: читать, смотреть и слушать, извлекая нужную информацию, самостоятельно находить ее в различных источниках. К: задавать вопросы, слушать и отвечать на вопросы других,</p>

						проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.	высказывать и обосновывать свою точку зрения.
9.			Первая помощь при переломах.	1	ФО, СР	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.	Р: внимательно читать задание, выполнять задание в соответствии с тем, что требуется ставить перед собой цель и выполнять необходимую работу для достижения поставленной цели; выполнять самопроверку и адекватную самооценку. П: развивать критическое и нестандартное мышление. К: формулировать и озвучивать вопросы до/во время/после написания работы для получения максимального результата.
10.			Гибкость, сила, быстрота, ловкость. Туризм. Аэробика.	1	ФО	Умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в	Р: приобретать новые знания, совершенствовать имеющиеся, принимать и сохранять учебную задачу. П: читать, смотреть и слушать, извлекая нужную информацию, самостоятельно находить ее в различных источниках.

						зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовке. способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.	К: задавать вопросы, слушать и отвечать на вопросы других, высказывать и обосновывать свою точку зрения.
--	--	--	--	--	--	--	--

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 7 класса на 2021-2022 учебный год

№ п/п	Дата		Тема урока	Количество часов	Виды и формы контроля	Планируемые результаты	
	план	факт				Предметные	Метапредметные (регулятивные, познавательные, коммуникативные)
1.			Введение. История развития физической культуры.	1	ФО	Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины; овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании	Р: приобретать новые знания, совершенствовать имеющиеся, принимать и сохранять учебную задачу. П: читать, смотреть и слушать, извлекая нужную информацию, самостоятельно находить ее в

					<p>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.</p>	<p>различных источниках. К: задавать вопросы, слушать и отвечать на вопросы других, высказывать и обосновывать свою точку зрения.</p>
2.		<p>Познай себя. Здоровый образ жизни. Самоконтроль</p>	1	ФО, СР	<p>Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовл –сти; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние</p>	<p>Р: приобретать новые знания, совершенствовать имеющиеся, принимать и сохранять учебную задачу. П: читать, смотреть и слушать, извлекая нужную информацию, самостоятельно находить ее в различных источниках. К: задавать вопросы, слушать и отвечать на вопросы других, высказывать и обосновывать свою точку зрения.</p>

						<p>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; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.</p>	
3.			<p>Двигательные умения и навыки. Гимнастика.</p>	1	ФО, тест	<p>Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать</p>	<p>Р: приобретать новые знания, совершенствовать имеющиеся, принимать и сохранять учебную задачу. П: читать, смотреть и</p>

					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.	слушать, извлекая нужную информацию, самостоятельно находить ее в различных источниках. К: задавать вопросы, слушать и отвечать на вопросы других, высказывать и обосновывать свою точку зрения.
4.		Волейбол. Гандбол.	1	ФО, СР	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,	Р: планировать необходимые действия, операции, действовать по плану, проводить рефлексию. П: решать проблемные задачи, добывать необходимые знания из различных источников (учебник, раздаточный материал, иллюстрации, презентация, аудио- и видеоматериал, слова учителя), понимать и интегрировать информацию в имеющийся запас знаний. К: слушать собеседника (партнера,

					<p>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.</p>	<p>учителя), строить понятные для собеседника высказывания.</p>
5.		Футбол.	1	ФО, тест	<p>Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; овладение системой</p>	<p>Р: планировать необходимые действия, операции, действовать по плану, проводить рефлексию. П: решать проблемные задачи, добывать необходимые знания из различных источников</p>

					<p>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</p>	<p>(учебник, раздаточный материал, иллюстрации, презентация, аудио- и видеоматериал, слова учителя), понимать и интегрировать информацию в имеющийся запас знаний. К: слушать собеседника (партнера, учителя), строить понятные для собеседника высказывания.</p>
--	--	--	--	--	---	---

						досуга.	
6.			Лыжная подготовка.	1	ФО	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. умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и	Р: внимательно читать задание, выполнять задание в соответствии с тем, что требуется ставить перед собой цель и выполнять необходимую работу для достижения поставленной цели; выполнять самопроверку и адекватную самооценку. П: развивать критическое и нестандартное мышление. К: формулировать и озвучивать вопросы до/во время/после написания работы для получения максимального результата.

						<p>правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития.</p>	
7.			<p>Самоподготовка у лыжников.</p>	1	ФО, тест	<p>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</p>	<p>Р: внимательно читать задание, выполнять задание в соответствии с тем, что требуется ставить перед собой цель и выполнять необходимую работу для достижения поставленной цели; выполнять самопроверку и адекватную самооценку. П: развивать критическое и нестандартное мышление. К: формулировать и озвучивать вопросы до/во время/после написания работы для получения максимального результата.</p>

						<p>профессиональную деятельность.</p> <p>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.</p>	
8.			Первая помощь при падениях.	1	ФО, СР	<p>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.</p>	<p>Р: внимательно читать задание, выполнять задание в соответствии с тем, что требуется ставить перед собой цель и выполнять необходимую работу для достижения поставленной цели; выполнять самопроверку и адекватную самооценку.</p> <p>П: развивать критическое и нестандартное мышление.</p>
9.			Первая помощь при травмах.	1	ФО, тест	<p>Приобретение опыта организации самостоятельных систематических</p>	<p>Р: внимательно читать задание, выполнять задание в</p>

						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.	соответствии с тем, что требуется ставить перед собой цель и выполнять необходимую работу для достижения поставленной цели; выполнять самопроверку и адекватную самооценку. П: развивать критическое и нестандартное мышление.
10			Гибкость, сила, быстрота. Значение физкультурной деятельности.	1	ФО	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,	Р: приобретать новые знания, совершенствовать имеющиеся, принимать и сохранять учебную задачу. П: читать, смотреть и слушать, извлекая нужную информацию, самостоятельно находить ее в различных источниках. К: задавать вопросы, слушать и отвечать на вопросы других, высказывать и обосновывать свою точку зрения.

						силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовке.	
--	--	--	--	--	--	--	--

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 8 класса на 2021-2022 учебный год

№ п/п	Дата		Тема урока	Количество часов	Виды и формы контроля	Планируемые результаты	
	план	факт				Предметные	Метапредметные (регулятивные, познавательные, коммуникативные)
1.			Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие. Роль ОДА в выполнении физических упражнений.	1	ФО	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую	Р: приобретать новые знания, совершенствовать имеющиеся, принимать и сохранять учебную задачу. П: читать, смотреть и слушать, извлекая нужную информацию, самостоятельно находить ее в различных источниках. К: задавать вопросы, слушать и отвечать на вопросы других, высказывать и обосновывать

					<p>жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.); формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.</p>	<p>свою точку зрения.</p>
2.		<p>Физическая культура и олимпийское движение в России.</p>	1	<p>ФО</p> <p>Знание истории развития спорта и олимпийского движения, знание о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;</p> <p>знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации. 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</p>	<p>Р: внимательно читать задание, выполнять задание в соответствии с тем, что требуется ставить перед собой цель и выполнять необходимую работу для достижения поставленной цели; выполнять самопроверку и адекватную самооценку. П: развивать критическое и нестандартное мышление.</p>	

						проводить.	
3.			Олимпиады современности: странички истории.	1	ФО, тест	Знание истории развития спорта и олимпийского движения, знание о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации.	Р: внимательно читать задание, выполнять задание в соответствии с тем, что требуется ставить перед собой цель и выполнять необходимую работу для достижения поставленной цели; выполнять самопроверку и адекватную самооценку. П: развивать критическое и нестандартное мышление.
4.			Здоровый образ жизни.	1	ФО, СР	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	Р: приобретать новые знания, совершенствовать имеющиеся, принимать и сохранять учебную задачу. П: читать, смотреть и слушать, извлекая нужную информацию, самостоятельно находить ее в различных источниках. К: задавать вопросы, слушать и отвечать на вопросы других, высказывать и обосновывать свою точку

					(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.	зрения.
5.		Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	1	ФО, СР	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 подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность; умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы	Р: приобретать новые знания, совершенствовать имеющиеся, принимать и сохранять учебную задачу. П: читать, смотреть и слушать, извлекая нужную информацию, самостоятельно находить ее в различных источниках. К: задавать вопросы, слушать и отвечать на вопросы других, высказывать и обосновывать свою точку зрения.

					физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития.	
6.			Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1	ФО	<p>Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.</p> <p>Р: внимательно читать задание, выполнять задание в соответствии с тем, что требуется ставить перед собой цель и выполнять необходимую работу для достижения поставленной цели; выполнять самопроверку и адекватную самооценку. П: развивать критическое и нестандартное мышление.</p>

7.		Легкая атлетика – королева спорта.	1	ФО, тест	<p>Знание ТБ на занятиях по легкой атлетике; видов л/а, беговых видов легкой атлетики и их классификации ;прави л соревнований в беге, прыжках, метаниях; олимпийских видов легкой атлетики.</p>	<p>Р: внимательно читать задание, выполнять задание в соответствии с тем, что требуется ставить перед собой цель и выполнять необходимую работу для достижения поставленной цели; выполнять самопроверку и адекватную самооценку. П: развивать критическое и нестандартное мышление.</p>
8.		Виды гимнастики. Легенды Российской гимнастики.	1	ФО, СР	<p>Знание правил техники безопасности и страховки во время занятий гимнастическими упражнениями с элементами акробатики. Представление о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Знание истории гимнастики и имен выдающихся отечественных спортсменов. Понятие о предназначении каждого из видов гимнастики.</p>	<p>Р: внимательно читать задание, выполнять задание в соответствии с тем, что требуется ставить перед собой цель и выполнять необходимую работу для достижения поставленной цели; выполнять самопроверку и адекватную самооценку. П: развивать критическое и нестандартное мышление.</p>
9.		Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие гибкости.	1	ФО, СР	<p>Восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими</p>	<p>Р: внимательно читать задание, выполнять задание в соответствии с тем, что требуется</p>

					<p>канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья; понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.</p>	<p>ставить перед собой цель и выполнять необходимую работу для достижения поставленной цели; выполнять самопроверку и адекватную самооценку. П: развивать критическое и нестандартное мышление.</p>
10		Лыжная подготовка. Правила проведения соревнований.	1	ФО, СР	<p>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</p>	<p>Р: приобретать новые знания, совершенствовать имеющиеся, принимать и сохранять учебную задачу. П: читать, смотреть и слушать, извлекая нужную информацию, самостоятельно находить ее в различных источниках. К: задавать вопросы, слушать и отвечать на вопросы других, высказывать и обосновывать свою точку зрения.</p>

						командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.	
11			Лыжная подготовка. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.	1	ФО, тест	Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки 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.	Р: приобретать новые знания, совершенствовать имеющиеся, принимать и сохранять учебную задачу. П: читать, смотреть и слушать, извлекая нужную информацию, самостоятельно находить ее в различных источниках. К: задавать вопросы, слушать и отвечать на вопросы других, высказывать и обосновывать свою точку зрения.
12			Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.	1	ФО, СР	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.	Р: внимательно читать задание, выполнять задание в соответствии с тем, что требуется ставить перед собой цель и выполнять необходимую работу для достижения поставленной цели; выполнять самопроверку и адекватную самооценку. П: развивать критическое и

							нестандартное мышление.
13			Спортивные игры. Баскетбол.	1	ФО, СР	<p>Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.</p> <p>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.</p>	<p>Р: внимательно читать задание, выполнять задание в соответствии с тем, что требуется ставить перед собой цель и выполнять необходимую работу для достижения поставленной цели; выполнять самопроверку и адекватную самооценку.</p> <p>П: развивать критическое и нестандартное мышление</p>
14			Основы обучения и самообучения двигательным действиям.	1	ФО, СР	<p>Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности,</p>	<p>Р: приобретать новые знания, совершенствовать имеющиеся, принимать и сохранять учебную задачу.</p> <p>П: читать, смотреть и слушать,</p>

					состояние здоровья и режим учебной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	извлекая нужную информацию, самостоятельно находить ее в различных источниках. К: задавать вопросы, слушать и отвечать на вопросы других, высказывать и обосновывать свою точку зрения.
15		Спортивные игры. Волейбол.	1	ФО, СР	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	Р: приобретать новые знания, совершенствовать имеющиеся, принимать и сохранять учебную задачу. П: читать, смотреть и слушать, извлекая нужную информацию, самостоятельно находить ее в различных источниках. К: задавать вопросы, слушать и отвечать на вопросы других, высказывать и обосновывать свою точку зрения.

						учебной недели.	
16			Спортивные игры. Футбол.	1	ФО, СР	<p>Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.</p> <p>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.</p>	<p>Р: приобретать новые знания, совершенствовать имеющиеся, принимать и сохранять учебную задачу.</p> <p>П: читать, смотреть и слушать, извлекая нужную информацию, самостоятельно находить ее в различных источниках.</p> <p>К: задавать вопросы, слушать и отвечать на вопросы других, высказывать и обосновывать свою точку зрения.</p>
17			Самостоятельные занятия физическими упражнениями.	1	ФО	<p>Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивиду-</p>	<p>Р: внимательно читать задание, выполнять задание в соответствии с тем, что требуется ставить перед собой цель и</p>

					<p>ального здоровья.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	<p>выполнять необходимую работу для достижения поставленной цели; выполнять самопроверку и адекватную самооценку.</p> <p>П: развивать критическое и нестандартное мышление.</p>
--	--	--	--	--	--	--

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 9 класса на 2021-2022 учебный год

№ п/п	Дата		Тема урока	Кол ичес тво часо в	Виды и формы контро ля	Планируемые результаты	
	пла н	фак т				Предметные	Метапредметны е (регулятивные, познавательные, коммуникативн ые)
1.			Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие. Роль ОДА в выполнении физических упражнений.	1	ФО	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);	Р: приобретать новые знания, совершенствовать имеющиеся, принимать и сохранять учебную задачу. Л: читать, смотреть и слушать, извлекая нужную информацию, самостоятельно находить ее в различных источниках. К: задавать вопросы, слушать и отвечать на вопросы других, высказывать и обосновывать свою точку зрения.

						<p>формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.</p>	
2.			<p>Физическая культура и олимпийское движение в России.</p>	1	ФО	<p>Знание истории развития спорта и олимпийского движения, знание о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;</p> <p>знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации. Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;</p> <p>умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить.</p>	<p>Р: внимательно читать задание, выполнять задание в соответствии с тем, что требуется ставить перед собой цель и выполнять необходимую работу для достижения поставленной цели; выполнять самопроверку и адекватную самооценку.</p> <p>П: развивать критическое и нестандартное мышление.</p>

3.		Олимпиады современности: странички истории.	1	ФО, тест	Знание истории развития спорта и олимпийского движения, знание о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации.	<p>R: внимательно читать задание, выполнять задание в соответствии с тем, что требуется ставить перед собой цель и выполнять необходимую работу для достижения поставленной цели; выполнять самопроверку и адекватную самооценку.</p> <p>P: развивать критическое и нестандартное мышление.</p>
4.		Здоровый образ жизни.	1	ФО, СР	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,	<p>R: приобретать новые знания, совершенствовать имеющиеся, принимать и сохранять учебную задачу.</p> <p>P: читать, смотреть и слушать, извлекая нужную информацию, самостоятельно находить ее в различных источниках.</p> <p>K: задавать вопросы, слушать и отвечать на вопросы других, высказывать и обосновывать свою точку зрения.</p>

					рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели.		
5.			Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	1	ФО, СР	<p>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 подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность; умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической</p>	<p>P: приобретать новые знания, совершенствовать имеющиеся, принимать и сохранять учебную задачу. П: читать, смотреть и слушать, извлекая нужную информацию, самостоятельно находить ее в различных источниках. К: задавать вопросы, слушать и отвечать на вопросы других, высказывать и обосновывать свою точку зрения.</p>

						нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития.	
6.			Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1	ФО	<p>Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий</p>	<p>P: внимательно читать задание, выполнять задание в соответствии с тем, что требуется ставить перед собой цель и выполнять необходимую работу для достижения поставленной цели; выполнять самопроверку и адекватную самооценку.</p> <p>П: развивать критическое и нестандартное мышление.</p>

					физической культурой.	
7.			Легкая атлетика – королева спорта.	1	ФО, тест	<p>Знание ТБ на занятиях по легкой атлетике; видов л/а, беговых видов легкой атлетики и их классификации ;прави л соревнований в беге, прыжках, метаниях; олимпийских видов легкой атлетики.</p> <p>Р: внимательно читать задание, выполнять задание в соответствии с тем, что требуется ставить перед собой цель и выполнять необходимую работу для достижения поставленной цели; выполнять самопроверку и адекватную самооценку. П: развивать критическое и нестандартное мышление.</p>
8.			Виды гимнастики. Легенды Российской гимнастики.	1	ФО, СР	<p>Знание правил техники безопасности и страховки во время занятий гимнастическими упражнениями с элементами акробатики. Представление о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Знание истории гимнастики и имен выдающихся отечественных спортсменов. Понятие о предназначении каждого из видов гимнастики.</p> <p>Р: внимательно читать задание, выполнять задание в соответствии с тем, что требуется ставить перед собой цель и выполнять необходимую работу для достижения поставленной цели; выполнять самопроверку и адекватную самооценку. П: развивать критическое и нестандартное мышление.</p>
9.			Развитие силовых способностей и силовой	1	ФО, СР	<p>Восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с</p> <p>Р: внимательно читать задание, выполнять задание в</p>

					<p>культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья; понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.</p>	<p>соответствии с тем, что требуется ставить перед собой цель и выполнять необходимую работу для достижения поставленной цели; выполнять самопроверку и адекватную самооценку. П: развивать критическое и нестандартное мышление.</p>
10		<p>выносливости. Развитие гибкости.</p>				
		<p>Лыжная подготовка. Правила проведения соревнований.</p>	1	<p>ФО, СР</p>	<p>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</p>	<p>Р: приобретать новые знания, совершенствовать имеющиеся, принимать и сохранять учебную задачу. П: читать, смотреть и слушать, извлекая нужную информацию, самостоятельно находить ее в различных источниках. К: задавать вопросы, слушать и отвечать на вопросы других,</p>

						соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.	высказывать и обосновывать свою точку зрения.
11			Лыжная подготовка. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.	1	ФО, тест	Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки 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.	P: приобретать новые знания, совершенствовать имеющиеся, принимать и сохранять учебную задачу. П: читать, смотреть и слушать, извлекая нужную информацию, самостоятельно находить ее в различных источниках. К: задавать вопросы, слушать и отвечать на вопросы других, высказывать и обосновывать свою точку зрения.
12			Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.	1	ФО	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	P: внимательно читать задание, выполнять задание в соответствии с тем, что требуется ставить перед собой цель и выполнять необходимую работу для достижения поставленной

						<p>опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.</p>	<p>цели; выполнять самопроверку и адекватную самооценку. П: развивать критическое и нестандартное мышление.</p>
13			<p>Спортивные игры. Баскетбол.</p>	1	ФО, СР	<p>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.</p>	<p>Р: внимательно читать задание, выполнять задание в соответствии с тем, что требуется ставить перед собой цель и выполнять необходимую работу для достижения поставленной цели; выполнять самопроверку и адекватную самооценку. П: развивать критическое и нестандартное мышление</p>
14			<p>Основы обучения и самообучения двигательным</p>	1	ФО, СР	<p>Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих,</p>	<p>Р: приобретать новые знания, совершенствовать имеющиеся,</p>

			действиям.		<p>оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;</p> <p>расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.</p>	<p>принимать и сохранять учебную задачу.</p> <p>П: читать, смотреть и слушать, извлекая нужную информацию, самостоятельно находить ее в различных источниках.</p> <p>К: задавать вопросы, слушать и отвечать на вопросы других, высказывать и обосновывать свою точку зрения.</p>
15			Спортивные игры. Волейбол.	1	<p>ФО, СР</p> <p>Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.</p> <p>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</p>	<p>Р: приобретать новые знания, совершенствовать имеющиеся, принимать и сохранять учебную задачу.</p> <p>П: читать, смотреть и слушать, извлекая нужную информацию, самостоятельно находить ее в различных источниках.</p> <p>К: задавать вопросы, слушать и отвечать на вопросы других, высказывать и обосновывать свою точку зрения.</p>

						индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели.	
16			Спортивные игры. Футбол.	1	ФО, СР	<p>Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.</p> <p>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.</p>	<p>Р: приобретать новые знания, совершенствовать имеющиеся, принимать и сохранять учебную задачу.</p> <p>П: читать, смотреть и слушать, извлекая нужную информацию, самостоятельно находить ее в различных источниках.</p> <p>К: задавать вопросы, слушать и отвечать на вопросы других, высказывать и обосновывать свою точку зрения.</p>
17			Самостоятельные занятия	1	ФО	Понимание роли и значения физической	Р: внимательно читать задание,

			<p>физическими упражнениями.</p>		<p>культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.</p> <p>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.</p> <p>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</p>	<p>выполнять задание в соответствии с тем, что требуется ставить перед собой цель и выполнять необходимую работу для достижения поставленной цели; выполнять самопроверку и адекватную самооценку.</p> <p>П: развивать критическое и нестандартное мышление.</p>
--	--	--	----------------------------------	--	---	---

						деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.	
--	--	--	--	--	--	---	--