

Краснодарский край
Муниципальное образование Павловский район
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 10 имени Алексея Алексеевича Забары
станции Павловской

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
МБОУ СОШ № 10 им. А.А. Забары
ст. Павловской
от 31.08.2021 протокол № 1
Председатель _____ Т.Н. Есипенко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Ступень обучения: основное общее образование, 5- 9 класс
Количество часов: 374 часов

Уровень: базовый

Учитель МБОУ СОШ № 10 им. А.А. Забары: Скок Андрей Николаевич

Программа разработана на основе: примерной основной образовательной программы основного общего образования по физической культуре, внесенной в реестр образовательных программ, одобренных федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015г. №1/5) (для ФГОС основного общего образования); примерной программы по учебному предмету «Физическая культура» и авторской программы В.И. Лях, Москва, Просвещение, 2021 год

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса

Личностные результаты освоения программы основного общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе:

1. Патриотическое воспитание: готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

2. Духовно-нравственное: готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

3. Этическое воспитание: готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

4. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: готовность в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом; стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок; готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

5. Ценности научного познания: готовность к организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей; осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

6. Экологическое воспитание: готовность соблюдать правила и требования к организации бивака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде.

7. Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды: освоение обучающимися опыта взаимодействия со сверстниками при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, форм общения и поведения; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей; формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметные результаты:

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 важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) 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, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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, качественно 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 восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцам и их опасных последствий;
- 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.

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 ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- 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, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

В основном в школе в соответствии с ФГОС результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значение физической культуры в формировании личностных качеств;
- овладение системой знаний о физической культуре, физическом совершенствовании человека;
- приобретение опыта самостоятельных систематических занятий физической культурой;

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, 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;
- 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 творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- 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 уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- умение организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия физической культурой 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, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включенными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики, закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшение физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- 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.

В области эстетической культуры:

- умение ее длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в рамках принятых норм и представлений;
- формирование культуры движений, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками и умениями выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно – оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Знания о физической культуре

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:

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

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 занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».*

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

2. Содержание учебного предмета, курса

Знания о физической культуре

История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные олимпийские игры. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. *Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»*

Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. (изучается устно в процессе урока).

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток и физкультурных пауз (подвижных перемен), коррекция осанки и телосложения. Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Изменение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно – двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости) и корригирующей физической культуры.*

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»(ГТО)».

Легкая атлетика (77 часов).

5 класс – 13 часов	6 класс - 12 часов	7 класс – 14 часов
8 класс – 16 часов	9 класс – 22 часа	

Освоение навыков ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий; спортивная ходьба. Освоение навыков бега. Челночный бег и беговые эстафеты. Смешанные передвижения. Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции. Кросс по слабопересечённой местности. Чередование бега и спортивной ходьбы. Бег с ускорением. Освоение навыков прыжков. Прыжки с места и с разбега в высоту; в длину. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Овладение навыками метания. Метание малого мяча на точность, дальность и заданное расстояние. Броски набивного мяча.

Кроссовая подготовка. (67 часов)

5 класс – 12 часов	6 класс - 11 часов	7 класс – 11 часов
8 класс – 11 часов	9 класс – 22 часа	

Развитие выносливости, быстроты, дыхательной системы учащихся, координации движений. Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции. Кросс по слабопересечённой местности. Бег с ускорением.

Спортивные игры (167 часов)

5 класс – 34 часа	6 класс - 33 часа	7 класс – 31 час
8 класс – 29 часов	9 класс – 40 часа	

Футбол (49 часов).

5 класс – 10 часов 6 класс - 10 часов 7 класс – 10 часов
8 класс – 11 часов 9 класс – 8 часа

Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема); остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой и бедром); ведение мяча (средней и внешней частью подъема); обманные движения; отбор мяча (отбивание ногой в выпаде); вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Рациональность использования ударов по мячу, ведения мяча, остановки от направления траектории и скорости полета мяча и с места расположения соперника в игровой деятельности. Элементы тактических действий.

Баскетбол (39 часов)

5 класс – 8 часов 6 класс - 7 часов 7 класс – 7 часов
8 класс – 6 часов 9 класс – 11 часа

Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами; противходом в средней и низкой стойке). Специальные беговые упражнения. Броски набивного мяча одной, двумя руками; передача и ловля набивного мяча. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита). Броски, ловля мяча, передача партнеру. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Игровые упражнения с малыми и большими мячами. Игры – задания.

Волейбол (41 час).

5 класс – 8 часов 6 класс - 8 часов 7 класс – 8 часов
8 класс – 6 часов 9 класс – 11 часа

Изучение техники изучаемых игровых приёмов и действий. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передачи мяча с разных положений, игра по правилам.

Гандбол (38 часов).

5 класс – 8 часов 6 класс - 8 часов 7 класс – 6 часов
8 класс – 6 часов 9 класс – 10 часа

Развитие быстроты, силы, выносливости Игра по правилам.

Гимнастика с основами акробатики (63 часа)

5 класс – 9 часов 6 класс - 12 часов 7 класс – 12 часов
8 класс – 12 часов 9 класс – 18 часа

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост. Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, перемахи и их сочетание в гимнастических комбинациях. Пример: из вися стоя прыжком в упор — опускание вперёд в вис присев — толчком ног перемахом ногами под перекладиной в вис согнувшись — поочередно отпуская руки, вис на

согнутых ногах — поднимая туловище вперед, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя) — разгибая ноги и опуская их назад, вис стоя сзади — отпуская руки, шагом вперед основная стойка. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения. Лазанье по канату, шесту; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность, (изучается устно в процессе урока). Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание, метание малого мяча по движущейся мишени, преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий включающие разнообразные прикладные упражнения. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения ориентированные на развитие специальных физических качеств определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры).

3. Тематическое планирование учебного предмета, составленное с учетом программы воспитания

Класс 5					
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся на уровне универсальных учебных действий	Основные направления воспитательной деятельности
Легкая атлетика (13 часов)					
		Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м.	1	П- использовать общие приемы решения поставленных задач. Р- применять установленные правила в планировании способа решения задач. К- контроль, коррекция, оценка действий партнера. Л- компетентность в реализации основ гражданской идентичности в поступках и действиях.	1,2,3,4,5,7
		Высокий старт. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафета.	1	П- определять где применять, ставить, формулировать и решать проблемы. Р- формулировать задачи вместе с учителем. К- ставить вопросы, обращаться за помощью Л- нравственно-этическая ориентация- навыки сотрудничества.	1,2,3,4,5,7
		Контроль высокого старта. Бег на результат 60 м. Игра. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1	П- осуществлять рефлексию способов и условий действий. Р- сличать способ действия и его результат. К- определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Л- самоопределение- внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.	1,2,3,4,5,7
		Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Метание мяча на дальность. Игра. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1	П- осознанно и произвольно строить речевое высказывание, выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять учебные действия используя речь для регуляции своей деятельности. К - определять общую цель и пути ее достижения Л- личная ответственность за свои поступки	1,2,3,4,5,7
		Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Контроль метания мяча на дальность. Игра.	1	П- формирование устойчивого учебно- познавательного интереса к новым общим способам решения задач. Р- умение организовать свою учебную деятельность. К- задавать вопросы; координировать и принимать различные позиции во взаимодействиях. Л- мотивация учебной деятельности	1,2,3,4,5,7
		Бег 1000 м. Контроль прыжка в длину с раз-	1	П- использовать знаково-символические средства для решения задач. Р- ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К- строить по-	1,2,3,4,5,7

	бега. Игра.		нятные для партнера высказывания. Л- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.	
	Контроль бега на 1000м. Игра.	1	П- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями. Р- вносить изменения и дополнения в выполнение упражнения. К- воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать свою деятельность	1,2,3,4,5,7
	Высокий старт от 10 до 15м. Бег с ускорением от 30 м-40м Челночный бег 3x10 метров.	1	П- осуществлять рефлексию способов и условий действий. Р- сличать способ действия и его результат. К- вести устный диалог, строить понятные для партнера высказывания. Л- самостоятельная и личная ответственность за свои поступки.	1,2,3,4,5,7
	Бег на результат 60м. Метание мяча на дальность. Игра.	1	П- осознанно и произвольно строить речевое высказывание, выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять учебные действия используя речь для регуляции своей деятельности. К-воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать свою деятельность	1,2,3,4,5,7
	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Челночный бег 3x10 метров. Подготовка к выполнению тестов.	1	П- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Р- вносить коррективы в выполнение действий. К - определять общую цель и пути ее достижения Л- личная ответственность за свои поступки	1,2,3,4,5,7
	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание мяча в цель. Игра.	1	П- определять где применять, ставить, формулировать и решать проблемы. Р- формулировать задачи вместе с учителем. К- задавать вопросы; координировать и принимать различные позиции во взаимодействиях. Л- мотивация учебной деятельности	1,2,3,4,5,7
	Контроль техники прыжка в высоту. Игра	1	П- использовать знаково-символические средства для решения задач. Р- ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К- определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Л- самоопределение- внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.	1,2,3,4,5,7
	Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Челночный бег. Игра.	1	П- осуществлять рефлексию способов и условий действий. Р- сличать способ действия и его результат. К- вести устный диалог, строить понятные для партнера высказывания. Л- самостоятельная и личная ответственность за свои поступки.	1,2,3,4,5,7

Кроссовая подготовка (12 часов)

Кроссовая подготовка 12	Бег в чередовании с ходьбой до 5 мин. Развитие двигательных способностей.	1	П- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Р- вносить коррективы в выполнение действий. К- определять общую цель и пути ее достижения. Л- смыслообразование - мотивация учебной деятельности.	1,2,3,4,5,6,7
	Бег в равномерном темпе до 7 мин. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Игра	1	П- планирование пути достижения цели, ставить познавательные задачи. Р- планировать свою деятельность, высказывать мнения по существу полученного задания. К- слушать собеседника, строить высказывания. Л- умение формулировать собственное мнение об упражнении, действии.	1,2,3,4,5,6,7
	Кросс 500 м. Развитие кондиционных способностей.	1	П - описание техники двигательного действия. Р- выбор действия в соответствии с познавательной задачей. К- взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения. Л- умение формулировать собственное мнение.	1,2,3,4,5,6,7
	Кросс 1000 м. Мини-футбол. Подготовка к	1	П- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями. Р- вносить изменения и дополнения в выполнение упражнения. К- стро-	1,2,3,4,5,6,7

		выполнению тестов ГТО.		ить понятные для партнера высказывания. Л- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.	
		Контроль кросса 1000 м. Игра	1	П- осознанно и произвольно строить речевое высказывание, выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять учебные действия используя речь для регуляции своей деятельности. К-воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать свою деятельность	1,2,3,4,5,6,7
		Т.Б на уроках. Приёмы самоконтроля. Бег в равномерном темпе до 12 мин.	1	П- использовать общие приемы решения поставленных задач. Р- применять установленные правила в планировании способа решения задач. К- ставить вопросы, обращаться за помощью Л- нравственно-этическая ориентация- навыки сотрудничества.	1,2,3,4,5,6,7
		Формирования осанки при выполнении физических упражнений. Бег 500М	1	П- строить речевое высказывание в устной и письменной форме. Р- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К- аргументировать свою позицию и координировать ее. Л- самооценка на основе критериев успешной деятельности.	1,2,3,4,5,6,7
		Медленный бег до 5мин. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	1	П- определять где применять, ставить, формулировать и решать проблемы. Р- формулировать задачи вместе с учителем. К- задавать вопросы; координировать и принимать различные позиции во взаимодействиях. Л- мотивация учебной деятельности	1,2,3,4,5,6,7
		Бег 1000м. Эстафеты на полосе препятствий. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1	П- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями. Р- вносить изменения и дополнения в выполнение упражнения. К- строить понятные для партнера высказывания. Л- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.	1,2,3,4,5,6,7
		Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Прыжки через скакалку. Игра «Лапта»	1	П- осознанно и произвольно строить речевое высказывание, выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять учебные действия используя речь для регуляции своей деятельности. К-воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать свою деятельность	1,2,3,4,5,6,7
		Бег на 1000м. Упражнения с отягощениями. Игра.	1	П- использовать знаково-символические средства для решения задач. Р- ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К- определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Л- самоопределение- внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.	1,2,3,4,5,6,7
		Контроль бега на 1000м. Эстафета с мячами.	1	П- формирование устойчивого учебно- познавательного интереса к новым общим способам решения задач. Р- умение организовать свою учебную деятельность. К- контроль, коррекция, оценка действий партнера. Л- компетентность в реализации основ гражданской идентичности в поступках и действиях.	1,2,3,4,5,6,7

Спортивные игры (34 часа)

Футбол	10	Стойки и перемещения. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Игра.	1	П- поиск и выделение необходимой информации для выполнения учебных заданий. Р- преобразовывать познавательную задачу в практическую .К- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве. Л- внутренняя позиция на уровне положительного отношения к школе, учебе.	1,2,3,4,5,6,7
		Передачи мяча на месте и в движении. Остановка мяча. Учебная игра.	1	П- самостоятельно создавать мотив деятельности при решении проблем различного характера. Р- использовать игру в организации активного отдыха. К- соблюдать правила и приемы техники	1,2,3,4,5,6,7

			безопасности. Л- умение формулировать собственное мнение об упражнении , двигательном действии.		
		Удары по мячу внешней и внутренней стороной стопы, передачи мяча со смежной мест.	1	П- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Р- формулировать учебную задачу, используя речь для планирования и регуляции своей деятельности. К- обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия. Л- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.	1,2,3,4,5,6,7
		Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Удары по воротам. Мини-футбол.	1	П- моделировать технику игровых действий и приемов Р- применять правила подбора одежды для занятий спортивными играми. К- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий Л- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности.	1,2,3,4,5,6,7
		Передача, прием, остановка мяча – комбинация с последующим ударом по воротам. Финты.	1	П- моделировать технику игровых действий и приемов. Р- использовать игру в организации активного отдыха. К- проявлять активность для решения поставленных задач. Л- навыки сотрудничества в различных игровых ситуациях.	1,2,3,4,5,6,7
		Ведение мяча с изменением направления. Комбинации из освоенных элементов. Игра.	1	П- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Р- использовать игровые действия для развития физических качеств. К- соблюдать правила безопасности. Л- умение формулировать собственное мнение об упражнении, двигательном действии.	5,6,7
		ТБ Стойки и перемещения. Передачи мяча в движении. Мини-футбол.	1	П- самостоятельно создавать мотив деятельности при решении проблем различного характера. Р- использовать игру в организации активного отдыха. К- соблюдать правила и приемы техники безопасности. Л- умение формулировать собственное мнение об упражнении , двигательном действии.	1,2,3,4,5,6,7
		Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъёма. Передачи в парах. Мини-футбол.	1	П- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Р- формулировать учебную задачу, используя речь для планирования и регуляции своей деятельности. К- обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия. Л- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.	1,2,3,4,5,6,7
		Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Удары по воротам. Мини-футбол.	1	П- моделировать технику игровых действий и приемов Р- применять правила подбора одежды для занятий спортивными играми. К- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий Л- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности.	1,2,3,4,5,6,7
		Ведение, передачи, удары, остановка мяча.	1	П- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Р- использовать игровые действия для развития физических качеств. К- соблюдать правила безопасности. Л- умение формулировать собственное мнение об упражнении, двигательном действии.	1,2,3,4,5,6,7
Баскетбол	8	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед. Повороты без мяча и с мячом	1	П- самостоятельно формулировать познавательную цель. Р- определять общую цель и пути ее достижения. К- проявлять активность во взаимодействии. Л- личная ответственность за свои поступки.	1,2,3,4,5,6,7
		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	П- правильное выстраивание логического мышления, умение структурировать знания, двигательные действия. Р- выполнять учебные дей-	1,2,3,4,5,6,7

		Игра «Пятнашки».		ствия, используя речь для регуляции своей деятельности. К- воспитание навыка двигательного действия, учитывая коррективы учителя. Л- прогнозировать свою деятельность.	
		Ловля и передача мяча 2руками от груди и 1 рукой от плеча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	П- осуществлять анализ двигательного действия для решения поставленной задачи. Р- выбор действия в соответствии с поставленной задачей. К- взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения. Л- умение формулировать собственное мнение об упражнении, двигательном действии.	1,2,3,4,5,6,7
		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке (варианты и задания). Учебная игра.	1	П- ориентирование в разнообразии способов решения задач. Р- преобразование практической задачи в образовательную. К- строить понятные для партнера высказывания.	1,2,3,4,5,6,7
		Броски одной и двумя руками с места и после перемещения без сопротивления защитника.	1	П- осуществлять анализ двигательного действия для решения поставленной задачи. Р- выбор действия в соответствии с поставленной задачей. К- взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения. Л- умение формулировать собственное мнение об упражнении, двигательном действии.	1,2,3,4,5,6,7
		Развитие двигательных качеств. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	1	П- моделировать технику игровых действий и приемов Р- применять правила подбора одежды для занятий спортивными играми. К- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий Л- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности.	1,2,3,4,5,6,7
		Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по правилам	1	П- моделировать технику игровых действий и приемов. Р- использовать игру в организации активного отдыха. К- проявлять активность для решения поставленных задач. Л- навыки сотрудничества в различных игровых ситуациях.	1,2,3,4,5,6,7
		Технико-тактические взаимодействия в нападении и защите. Игровые варианты	1	П- осуществлять рефлексию способов и условий действий, контролировать и оценивать результат деятельности. Р- применять установленные правила в планировании способа решений. К- взаимодействовать со сверстниками в совместном освоении технических действий. Л- адекватно понимать причину успешности.	1,2,3,4,5,6,7
Волейбол	8	Техника безопасности. Стойки, перемещения. Передача мяча двумя руками сверху.	1	П- использовать общеприемы решения задач. Р- формулировать и удерживать учебную задачу. К- учитывать коррективы учителя и одноклассников. Л- смыслообразование - адекватная мотивация учебной деятельности.	1,2,3,4,5,6,7
		Передача мяча двумя руками сверху и снизу над собой. Упражнения на быстроту и точность	1	П- контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. Р- преобразовывать практическую задачу в образовательную. К- осуществлять взаимный контроль. Л- умение не создавать конфликты.	1,2,3,4,5,6,7
		Передача мяча после перемещения вперед. Передача мяча в парах сверху и снизу.	1	П- моделировать технику игровых действий и приемов Р- применять правила подбора одежды для занятий спортивными играми. К- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий Л- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности.	1,2,3,4,5,6,7
		Контроль техники передачи мяча сверху над собой. Передача мяча снизу. Эстафеты.	1	П- моделировать технику игровых действий и приемов. Р- использовать игру в организации активного отдыха. К- проявлять активность для решения поставленных задач. Л- навыки сотрудничества в различных игровых ситуациях.	1,2,3,4,5,6,7

		Нижняя прямая подача через сетку. Поддачи мяча в заданную часть площадки. Игра	1	П- поиск и выделение необходимой информации для выполнения учебных заданий. Р- преобразовывать познавательную задачу в практическую. К- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве. Л- внутренняя позиция на уровне положительного отношения к школе, учебе.	1,2,3,4,5,6,7
		Прием мяча, отраженного сеткой. Игровые взаимодействия	1	П- самостоятельно создавать мотив деятельности при решении проблем различного характера. Р- использовать игру в организации активного отдыха. К- соблюдать правила и приемы техники безопасности. Л- умение формулировать собственное мнение об упражнении, двигательном действии.	1,2,3,4,5,6,7
		Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Игровые варианты и задания	1	П- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Р- формулировать учебную задачу, используя речь для планирования и регуляции своей деятельности. К- обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия. Л- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.	1,2,3,4,5,6,7
		Контроль освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра.	1	П- использовать общие приемы решения задач. Р- формулировать и удерживать учебную задачу. К- ставить вопросы и обращаться за помощью. Л- адекватная мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная, внешняя).	1,2,3,4,5,6,7
Гандбол	8	Т. Б. Стойки игрока, перемещения остановки, повороты. Двухсторонняя игра.	1	П- осознанно и произвольно строить речевое высказывание, осуществлять выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять двигательное действие используя речь для регуляции своей деятельности. К- воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать свою деятельность.	1,2,3,4,5,6,7
		Ловля и передача мяча на месте и в движении. Учебная игра.	1	П- использовать общие приемы решения задач. Р- формулировать и удерживать учебную задачу. К- ставить вопросы и обращаться за помощью. Л- адекватная мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная, внешняя).	1,2,3,4,5,6,7
		Ведение мяча с низким и средним отскоком, с изменением направления движения. Учебная игра.	1	П- использовать общеприемы решения задач. Р- формулировать и удерживать учебную задачу. К- учитывать коррективы учителя и одноклассников. Л- смыслообразование - адекватная мотивация учебной деятельности.	1,2,3,4,5,6,7
		Вырывание и выбивание мяча. Накрывание мяча при броске. Учебная игра.	1	П- контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. Р- преобразовывать практическую задачу в образовательную. К- осуществлять взаимный контроль. Л- умение не создавать конфликты.	1,2,3,4,5,6,7
		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	П- развитие этических чувств - стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения. Р- умение сличать способ действия и его результат с заданным эталоном. К- поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта. Л- адекватно понимать причину успешности.	1,2,3,4,5,6,7
		Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Учебная игра с заданием.	1	П- формирование устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач. Р- умение ставить задачи на основе известного и усвоенного, и того, что еще неизвестно. К- контроль, коррекция, оценка действий партнера. Л- компетентность в реализации основ гражданской ответственности в поступках и деятельности.	1,2,3,4,5,6,7
		Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Учеб-	1	П- использовать модели, схемы, ИКТ, ТСО для решения задач. Р- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее	1,2,3,4,5,6,7

	ная игра.		реализации. К- слушать собеседника, формулировать свои затруднения. Л- самооценка на основе успешной деятельности и показателей результатов.	
	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам мини-гандбола.	1	П- ориентироваться на разнообразные способы решения задач. Р- выбор действия в соответствии с познавательной задачей. К- взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения. Л- умение формулировать собственное мнение.	1,2,3,4,5,6,7
Гимнастика с элементами акробатики (9 часов)				
	Т/ б. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4-е дроблением и сведением. Игра.	1	П- планирование пути достижения цели, ставить познавательные задачи. Р- планировать свою деятельность, высказывать мнения по существу полученного задания. К- слушать собеседника, строить высказывания. Л- умение формулировать собственное мнение об упражнении, действии.	1,2,3,4,5,6,7
	Перестроение из колонны по 2 и 4 в колонну по 1 разведением и сведением 4 по 8 в движении.	1	П- оценка правильности выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Р- самоконтроль правильности выполнения упражнений. К- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения. Л- умение формулировать собственное мнение.	1,2,3,4,5,6,7
	Контроль перестроения из колонны по 1 в колонну по 4 дроблением и сведением.	1	П- осознанно и произвольно строить речевое высказывание, выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять учебные действия используя речь для регуляции своей деятельности. К- воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать свою деятельность	1,2,3,4,5,6,7
	Вис согнувшись, прогнувшись (м), смешанные висы(д). Подтягивание в висте.	1	П- учебно- познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи. Р- обсуждение результатов своей деятельности. Исправление ошибок. К- оценивать результаты деятельности товарищей. Л- выбирать более эффективные способы решения задач.	1,2,3,4,5,6,7
	Висы: согнувшись, прогнувшись (м), смешанные висы; Упражнения в равновесиях (д)	1	П- умение усовершенствовать и передавать информацию в доступной для окружающих форме. Р- способность ставить новые учебные цели и задачи. К- формирование действий по организации и планированию учебного сотрудничества. Л- осознание ответственности за общее благополучие	1,2,3,4,5,6,7
	Контроль выполнения висов и упоров Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Игра	1	П- использовать знаково-символические средства, модели, схемы, плакаты, ИКТ, ТСО. Р- адекватно воспринимать оценку учителя. К- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы. Л- ориентация на понимание причин успеха.	1,2,3,4,5,6,7
	Опорный прыжок ноги врозь. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Игра	1	П- умение структурировать знания, двигательное действие. Р- выполнять учебные действия, используя речь для регуляции своей деятельности. К- воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать свою деятельность .Отвечать на вопросы учителя.	1,2,3,4,5,6,7
	Опорные прыжки. Круговая тренировка. Игра.	1	П- осуществлять анализ двигательного действия, упражнения комбинации для решения поставленной задачи. Р- выбор действия в соответствии с познавательной задачей. К- взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения. Л- умение формулировать собственное мнение об упражнении, двигательном действии.	1,2,3,4,5,6,7
	Контроль гимнастического соединения из 3-5 элементов. Подготовка к выполнению	1	П- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных так и окружающих людей. Р- адекватно воспринимать оценку учителя. К- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками. Л-	1,2,3,4,5,6,7

		тестов ГТО.		умение понимать чувства других людей и сопереживать им.	
Класс 6					
Раздел	Количество часов	Темы	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся на уровне универсальных учебных действий	1,2,3,4,5,6,7
Легкая атлетика (12 часов)					
Легкая атлетика 12		Техника безопасности. Выбегание с высокого старта от 15 до 30м. Бег с ускорением от 30 до 50м.	1	П- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Р- вносить коррективы в выполнение действий. К - определять общую цель и пути ее достижения Л- личная ответственность за свои поступки	1,2,3,4,5,6,7
		Высокий старт. Бег по дистанции 60м. Встречная эстафета.	1	П- строить речевое высказывание в устной и письменной форме. Р- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К- аргументировать свою позицию и координировать ее. Л- самооценка на основе критериев успешной деятельности.	1,2,3,4,5,6,7
		Ускорение до 50 м, с произвольного старта. Эстафетный бег.	1	П- определять где применять, ставить, формулировать и решать проблемы. Р- формулировать задачи вместе с учителем. К- задавать вопросы; координировать и принимать различные позиции во взаимодействиях. Л- мотивация учебной деятельности	1,2,3,4,5,6,7
		Контроль выбегания с высокого старта. Челночный бег 3х10м. Игра.	1	П- осуществлять рефлексию способов и условий действий. Р- сличать способ действия и его результат. К- вести устный диалог, строить понятные для партнера высказывания. Л- самостоятельная и личная ответственность за свои поступки.	1,2,3,4,5,6,7
		Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Метание мяча в цель. Игра.	1	П- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями. Р- вносить изменения и дополнения в выполнение упражнения. К- строить понятные для партнера высказывания. Л- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.	1,2,3,4,5,6,7
		Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Игра.	1	П- осознанно и произвольно строить речевое высказывание, выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять учебные действия используя речь для регуляции своей деятельности. К-воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать свою деятельность	1,2,3,4,5,6,7
		Бег 1000м. Контроль прыжка в длину с разбега. Игра.	1	П- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Р- применять установленные правила в планировании способа решения. К- определять общую цель и пути ее достижения. Л- смыслообразование - мотивация учебной деятельности.	1,2,3,4,5,6,7
		Высокий старт. Бег на скорость 60м. Варианты челночного бега.	1	П- использовать общие приемы решения поставленных задач. Р- применять установленные правила в планировании способа решения задач. К- ставить вопросы, обращаться за помощью Л- нравственно-этическая ориентация- навыки сотрудничества.	1,2,3,4,5,6,7
		Бег на результат 60м. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1	П- осознанно и произвольно строить речевое высказывание, выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять учебные действия используя речь для регуляции своей деятельности.	1,2,3,4,5,6,7

			К-воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать свою деятельность	
	Прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность. Игра.	1	П- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями. Р- вносить изменения и дополнения в выполнение упражнения. К- строить понятные для партнера высказывания. Л- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.	1,2,3,4,5,6,7
	Контроль прыжков в длину с разбега. Круговая тренировка Игра	1	П- использовать знаково-символические средства для решения задач. Р- ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К- определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Л- самоопределение- внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.	1,2,3,4,5,6,7
	Контроль прыжков в длину с места. Метание мяча на дальность Эстафета.	1	П- использовать общие приемы решения поставленных задач. Р- применять установленные правила в планировании способа решения задач. К- ставить вопросы, обращаться за помощью Л- нравственно-этическая ориентация- навыки сотрудничества.	1,2,3,4,5,6,7
Кроссовая подготовка (11 часов)				
Кроссовая подготовка 11	Бег в чередовании с ходьбой на дистанции М/броска до 10 мин. Игровые варианты	1	П- осуществлять рефлексию способов и условий действий. Р- сличать способ действия и его результат. К- вести устный диалог, строить понятные для партнера высказывания. Л- самостоятельная и личная ответственность за свои поступки.	1,2,3,4,5,6,7
	Кросс на местности до 11 мин. Контроль метания м/м в вертикальную цель.	1	П- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Р- вносить коррективы в выполнение действий. К – определять общую цель и пути ее достижения Л- личная ответственность за свои поступки	1,2,3,4,5,6,7
	Кросс 1000 м. Игровые варианты и задания	1	П- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Р- применять установленные правила в планировании способа решения. К- определять общую цель и пути ее достижения. Л- смыслообразование – мотивация учебной деятельности.	1,2,3,4,5,6,7
	Кросс 1000м. Эстафета на полосе препятствий.	1	П- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями. Р- вносить изменения и дополнения в выполнение упражнения. К- строить понятные для партнера высказывания. Л- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.	1,2,3,4,5,6,7
	Кросс 1000 м. Мини-футбол.	1	П- определять где применять, ставить, формулировать и решать проблемы. Р- формулировать задачи вместе с учителем. К- задавать вопросы; координировать и принимать различные позиции во взаимодействиях. Л- мотивация учебной деятельности	1,2,3,4,5,6,7
	Контроль кросса 1000 м. Игра	1	П- использовать общие приемы решения поставленных задач. Р- применять установленные правила в планировании способа решения задач. К- ставить вопросы, обращаться за помощью Л- нравственно-этическая ориентация- навыки сотрудничества.	1,2,3,4,5,6,7
	Т.Б на уроках. Приёмы самоконтроля. Бег в равномерном темпе 3 мин. Эстафеты	1	П- использовать общие приемы решения поставленных задач. Р- применять установленные правила в планировании способа решения задач. К- ставить вопросы, обращаться за помощью Л- нравственно-этическая ориентация- навыки сотрудничества.	1,2,3,4,5,6,7
	Медленный бег до 7 мин. Преодоление есте-	1	П- определять где применять, ставить, формулировать и решать проблемы. Р- формулировать	1,2,3,4,5,6,7

		ственных препятствий. Эстафета.		задачи вместе с учителем. К- задавать вопросы; координировать и принимать различные позиции во взаимодействиях. Л- мотивация учебной деятельности	
		Бег в равномерном темпе до 8 мин. Прыжки на полосе препятствий. Игра «Лапта»	1	П- осознанно и произвольно строить речевое высказывание, выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять учебные действия используя речь для регуляции своей деятельности. К-воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать свою деятельность	1,2,3,4,5,6,7
		Бег на 1000м. Упражнения с отягощениями. Развитие двигательных качеств	1	П- использовать знаково-символические средства для решения задач. Р- ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К- определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Л- самоопределение- внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.	1,2,3,4,5,6,7
		Контроль бега на 1000м. Игровые варианты.	1	П- формирование устойчивого учебно- познавательного интереса к новым общим способам решения задач. Р- умение организовать свою учебную деятельность. К- контроль, коррекция, оценка действий партнера. Л- компетентность в реализации основ гражданской идентичности в поступках и действиях.	1,2,3,4,5,6,7
Спортивные игры (33 часа)					
Футбол	10	Стойки, перемещения, удары по неподвижному и катящемуся мячу. Игра.	1	П- моделировать технику игровых действий и приемов Р- применять правила подбора одежды для занятий спортивными играми. К- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий Л- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности.	1,2,3,4,5,6,7
		Передачи мяча на месте и в движении. Удары по мячу внешней и внутренней стороной стопы Учебная игра.	1	П- моделировать технику игровых действий и приемов. Р- использовать игру в организации активного отдыха. К- проявлять активность для решения поставленных задач. Л- навыки сотрудничества в различных игровых ситуациях.	1,2,3,4,5,6,7
		Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Удары в створ ворот. Мини-футбол.	1	П- осуществлять рефлексию способов и условий действий, контролировать и оценивать результат деятельности. Р- применять установленные правила в планировании способа решений. К- взаимодействовать со сверстниками в совместном освоении технических действий. Л- адекватно понимать причину успешности.	1,2,3,4,5,6,7
		Передача, прием, остановка мяча. Ведение с последующим ударом по воротам.	1	П- поиск и выделение необходимой информации для выполнения учебных заданий. Р- преобразовывать познавательную задачу в практическую .К- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве. Л- внутренняя позиция на уровне положительного отношения к школе, учебе.	1,2,3,4,5,6,7
		Ведение мяча с изменением направления. Техничко-тактические взаимодействия. Игра.	1	П- самостоятельно создавать мотив деятельности при решении проблем различного характера. Р- использовать игру в организации активного отдыха. К- соблюдать правила и приемы техники безопасности. Л- умение формулировать собственное мнение об упражнении , двигательном действии.	1,2,3,4,5,6,7
		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	П- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Р- формулировать учебную задачу, используя речь для планирования и регуляции своей деятельности. К- обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия. Л- самостоятельность и личная ответ-	1,2,3,4,5,6,7

			ственность за свои поступки.		
		ТБ Стойки и перемещения. Передачи мяча на месте в движении. Мини-футбол.	1	П- моделировать технику игровых действий и приемов. Р- использовать игру в организации активного отдыха. К- проявлять активность для решения поставленных задач. Л- навыки сотрудничества в различных игровых ситуациях.	1,2,3,4,5,6,7
		Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъёма. Передачи в парах. Мини-футбол.	1	П- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Р- использовать игровые действия для развития физических качеств. К- соблюдать правила безопасности. Л- умение формулировать собственное мнение об упражнении, двигательном действии.	1,2,3,4,5,6,7
		Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Удары по воротам. Мини-футбол.	1	П- осуществлять рефлексию способов и условий действий, контролировать и оценивать результат деятельности. Р- применять установленные правила в планировании способа решений. К- взаимодействовать со сверстниками в совместном освоении технических действий. Л- адекватно понимать причину успешности.	1,2,3,4,5,6,7
		Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Удары по воротам. Мини-футбол.	1	П- ориентирование в разнообразии способов решения задач. Р- осуществлять пошаговый и итоговый контроль за конечным результатом. К- проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. Л- мотивация учебной деятельности.	1,2,3,4,5,6,7
Баскетбол	7	Стойки, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	П- самостоятельно формулировать познавательную цель. Р- определять общую цель и пути ее достижения. К- проявлять активность во взаимодействии. Л- личная ответственность за свои поступки.	1,2,3,4,5,6,7
		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Игра «Передай мяч и выйди».	1	П- правильное выстраивание логического мышления, умение структурировать знания, двигательные действия. Р- выполнять учебные действия, используя речь для регуляции своей деятельности. К- воспитание навыка двигательного действия, учитывая коррективы учителя. Л- прогнозировать свою деятельность.	1,2,3,4,5,6,7
		Ловля и передача мяча 2 руками от груди и 1 рукой от плеча без сопротивления и с сопротивлением.	1	П- осуществлять анализ двигательного действия для решения поставленной задачи. Р- выбор действия в соответствии с поставленной задачей. К- взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения. Л- умение формулировать собственное мнение об упражнении, двигательном действии.	1,2,3,4,5,6,7
		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке без сопротивления защитника и с сопротивлением защитника. Игра.	1	П- моделировать технику игровых действий и приемов. Р- использовать игру в организации активного отдыха. К- проявлять активность для решения поставленных задач. Л- навыки сотрудничества в различных игровых ситуациях.	1,2,3,4,5,6,7
		Вырывание и выбивание мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	1	П- поиск и выделение необходимой информации для выполнения учебных заданий. Р- преобразовывать познавательную задачу в практическую. К- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве. Л- внутренняя позиция на уровне положительного отношения к школе, учебе.	1,2,3,4,5,6,7
		Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок, техники перемещений и владения мячом. Игровые варианты	1	П- самостоятельно создавать мотив деятельности при решении проблем различного характера. Р- использовать игру в организации активного отдыха. К- соблюдать правила и приемы техники безопасности. Л- умение формулировать собственное мнение об упражнении, двигательном действии.	1,2,3,4,5,6,7
		Тактика свободного	1	П- ориентирование в разнообразии способов ре-	1,2,3,4,5,6,7

		нападения. Игра по упрощенным правилам баскетбола.		шения задач. Р- осуществлять пошаговый контроль за конечным результатом. К- проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач. Л- мотивация учебной деятельности.	
Волейбол	8	Техника безопасности. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.	1	П- использовать общеприемы решения задач. Р- формулировать и удерживать учебную задачу. К- учитывать коррективы учителя и одноклассников. Л- смыслообразование - адекватная мотивация учебной деятельности.	1,2,3,4,5,6,7
		Передача мяча двумя руками сверху и снизу. Перемещение в стойке с мячом и без мяча	1	П- контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. Р- преобразовывать практическую задачу в образовательную. К- осуществлять взаимный контроль. Л- умение не создавать конфликты.	1,2,3,4,5,6,7
		Передача мяча после перемещения вперед. Передача мяча в парах сверху и снизу.	1	П- моделировать технику игровых действий и приемов Р- применять правила подбора одежды для занятий спортивными играми. К- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий Л- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности.	1,2,3,4,5,6,7
		Контроль техники передачи мяча сверху над собой. Передача мяча снизу. Эстафеты.	1	П- моделировать технику игровых действий и приемов. Р- использовать игру в организации активного отдыха. К- проявлять активность для решения поставленных задач. Л- навыки сотрудничества в различных игровых ситуациях.	1,2,3,4,5,6,7
		Нижняя прямая подача через сетку. Подачи мяча в заданную часть площадки. Игра	1	П- поиск и выделение необходимой информации для выполнения учебных заданий. Р- преобразовывать познавательную задачу в практическую. К- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве. Л- внутренняя позиция на уровне положительного отношения к школе, учебе.	1,2,3,4,5,6,7
		Сочетание приемов и передач. Прием мяча отраженного сеткой. Игровые варианты	1	П- самостоятельно создавать мотив деятельности при решении проблем различного характера. Р- использовать игру в организации активного отдыха. К- соблюдать правила и приемы техники безопасности. Л- умение формулировать собственное мнение об упражнении, двигательном действии.	1,2,3,4,5,6,7
		Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар, техники перемещений и владения мячом. Игровые варианты.	1	П- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Р- формулировать учебную задачу, используя речь для планирования и регуляции своей деятельности. К- обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия. Л- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.	1,2,3,4,5,6,7
		Контроль освоенных элементов техники перемещений. Техника владения мячом. Игра.	1	П- использовать общие приемы решения задач. Р- формулировать и удерживать учебную задачу. К- ставить вопросы и обращаться за помощью. Л- адекватная мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная, внешняя).	1,2,3,4,5,6,7
Гандбол	8	Стойки игрока, перемещения, остановки, повороты. Двухсторонняя игра.	1	П- осознанно и произвольно строить речевое высказывание, осуществлять выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять двигательное действие используя речь для регуляции своей деятельности. К- воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать свою деятельность.	1,2,3,4,5,6,7
		Ловля и передача мяча на месте и в движении. Учебная игра.	1	П- использовать общие приемы решения задач. Р- формулировать и удерживать учебную задачу. К- ставить вопросы и обращаться за помощью. Л- адекватная мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная, внешняя).	1,2,3,4,5,6,7
		Ведение мяча с измене-	1	П- использовать общеприемы решения задач. Р-	1,2,3,4,5,6,7

	нием высоты отскока и направления, с изменением скорости; направления движения. Учебная игра.		формулировать и удерживать учебную задачу. К- учитывать коррективы учителя и одноклассников. Л- смыслообразование - адекватная мотивация учебной деятельности.	
	Вырывание и выбивание мяча. Накрывание мяча при броске. Учебная игра.	1	П- контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. Р- преобразовывать практическую задачу в образовательную. К- осуществлять взаимный контроль. Л- умение не создавать конфликты.	1,2,3,4,5,6,7
	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	П- развитие этических чувств- стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения. Р- умение сличать способ действия и его результат с заданным эталоном. К- поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта. Л- адекватно понимать причину успешности	1,2,3,4,5,6,7
	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Учебная игра с заданием.	1	П- формирование устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач. Р- умение ставить задачи на основе известного и усвоенного, и того, что еще неизвестно. К- контроль, коррекция, оценка действий партнера. Л- компетентность в реализации основ гражданственности в поступках и деятельности.	1,2,3,4,5,6,7
	Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Учебная игра.	1	П- использовать модели, схемы, ИКТ,ТСО для решения задач. Р- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К- слушать собеседника, формулировать свои затруднения. Л- самооценка на основе успешной деятельности и показателей результатов.	1,2,3,4,5,6,7
	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам гандбола.	1	П- ориентироваться на разнообразные способы решения задач. Р- выбор действия в соответствии с познавательной задачей. К- взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения. Л- умение формулировать собственное мнение.	1,2,3,4,5,6,7

Гимнастика с элементами акробатики (12 часов)

	Т/б на уроках гимнастики. Перестроение из колонны по 1 в колонну по четыре дроблением	1	П- планирование пути достижения цели, ставить познавательные задачи. Р- планировать свою деятельность, высказывать мнения по существу полученного задания. К- слушать собеседника, строить высказывания. Л- умение формулировать собственное мнение об упражнении, действии.	1,2,3,4,5,6,7
	Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Игровые варианты и задания.	1	П- осуществлять актуализацию полученных знаний, основываясь на жизненном опыте. Р- осуществлять самоконтроль и самооценку. К- находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами. Л- умение понимать чувства других людей и сопереживать им.	1,2,3,4,5,6,7
	Строевые упражнения: «Пол-шага!», «Полный шаг!». Игровые варианты и задания	1	П- оценка правильности выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Р- самоконтроль правильности выполнения упражнений. К- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения. Л- умение формулировать собственное мнение.	1,2,3,4,5,6,7
	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Упражнения с отягощением. Игра	1	П- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных так и окружающих людей. Р- адекватно воспринимать оценку учителя. К- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками. Л- умение понимать чувства других людей и сопереживать им.	1,2,3,4,5,6,7
	Контроль выполнения строевого шага.	1	П- осознанно и произвольно строить речевое высказывание, выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять учебные действия ис-	1,2,3,4,5,6,7

		Упражнения с партнером.		пользуя речь для регуляции своей деятельности. К-воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать свою деятельность	
		Подъем переворотом в упор (м). подтягивание на низкой перекладине (д).	1	П-учебно- познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи. Р- обсуждение результатов своей деятельности. Исправление ошибок. К- оценивать результаты деятельности товарищей. Л- выбирать более эффективные способы решения задач.	1,2,3,4,5,6,7
		Махом назад соскок(м), соскок с поворотом (д). Подтягивание в висе. Игра.	1	П- поиск и выделение необходимой информации для выполнения учебных заданий. Р- умело использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности. К- определять общую цель и пути ее достижения. Л- установка на здоровый образ жизни.	1,2,3,4,5,6,7
		Сед ноги врозь на бедре соскок поворотом (м); вис лежа, вис присев (д).	1	П - описание техники двигательного действия. Р- выбор действия в соответствии с познавательной задачей. К- взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения. Л- умение формулировать собственное мнение.	1,2,3,4,5,6,7
		Контроль выполнения висов, упоров. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1	П- умение структурировать знания, двигательное действие. Р- выполнять учебные действия, используя речь для регуляции своей деятельности. К- воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать свою деятельность .Отвечать на вопросы учителя.	1,2,3,4,5,6,7
		Два кувырка вперед слитно. Кувырок назад, стойка на лопатках. Лазанье по канату	1	П- осознанно и произвольно строить речевое высказывание, выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять учебные действия используя речь для регуляции своей деятельности. К-воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать свою деятельность	1,2,3,4,5,6,7
		Кувырок вперед, мост из положения стоя с помощью. Стойка на лопатках. Игра.	1	П- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями. Р- вносить изменения и дополнения в выполнение упражнения. К- строить понятные для партнера высказывания. Л- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.	1,2,3,4,5,6,7
		Контроль кувырка вперед и назад. Стойка на лопатках, перекаат назад в полушпагат	1	П- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных так и окружающих людей. Р- адекватно воспринимать оценку учителя. К- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками. Л- умение понимать чувства других людей и сопереживать им.	1,2,3,4,5,6,7

Класс 7

Раздел	Количество часов	Темы	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся на уровне универсальных учебных действий	
					1,2,3,4,5,6,7

Легкая атлетика (14 часов)

		Основные приёмы самоконтроля. Значение физических упражнений для осанки.	1	П- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Р- вносить коррективы в выполнение действий. К - определять общую цель и пути ее достижения Л- личная ответственность за свои поступки	1,2,3,4,5,6,7
		Низкий старт, стартовый разбег. Бег от 30 до 40 метров. Бег с ускорением 40-60 м.	1	П- использовать общие приемы решения поставленных задач. Р- применять установленные правила в планировании способа решения задач. К- ставить вопросы, обращаться за помощью Л-	1,2,3,4,5,6,7

			нравственно-этическая ориентация- навыки сотрудничества.	
	Бег 30 метров, с произвольного старта. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1	П- определять где применять, ставить, формулировать и решать проблемы. Р- формулировать задачи вместе с учителем. К- задавать вопросы; координировать и принимать различные позиции во взаимодействиях. Л- мотивация учебной деятельности	1,2,3,4,5,6,7
	Прыжки в длину с разбега. Бег 60 метров. Игровые варианты и задания.	1	П- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями. Р- вносить изменения и дополнения в выполнение упражнения. К- строить понятные для партнера высказывания. Л- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.	1,2,3,4,5,6,7
	Метание мяча на дальность; в цель. Варианты челночного бега Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1	П- использовать знаково-символические средства для решения задач. Р- ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К- определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Л- самоопределение- внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.	1,2,3,4,5,6,7
	Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений.	1	П- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Р- применять установленные правила в планировании способа решения. К- определять общую цель и пути ее достижения. Л- смыслообразование - мотивация учебной деятельности.	1,2,3,4,5,6,7
	Бег в равномерном темпе до 20 мин-ю, до 15 мин- д. Контроль метания мяча на дальность.	1	П- осуществлять рефлексию способов и условий действий. Р- сличать способ действия и его результат. К- вести устный диалог, строить понятные для партнера высказывания. Л- самостоятельная и личная ответственность за свои поступки.	1,2,3,4,5,6,7
	Т Б на уроках. Бег от 30 до 40метров. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.	1	П- использовать общие приемы решения поставленных задач. Р- применять установленные правила в планировании способа решения задач. К- ставить вопросы, обращаться за помощью Л- нравственно-этическая ориентация- навыки сотрудничества.	1,2,3,4,5,6,7
	Бег от 40 до 60 м. Контроль прыжков в длину с разбега. Игра на внимание. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1	П- строить речевое высказывание в устной и письменной форме. Р- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К- аргументировать свою позицию и координировать ее. Л- самооценка на основе критериев успешной деятельности.	1,2,3,4,5,6,7
	Бег 60 м. Упражнения в висах и упорах. Эстафета с ведением и бросками мяча.	1	П- определять где применять, ставить, формулировать и решать проблемы. Р- формулировать задачи вместе с учителем. К- задавать вопросы; координировать и принимать различные позиции во взаимодействиях. Л- мотивация учебной деятельности	1,2,3,4,5,6,7
	Метание мяча на дальность. Эстафеты с бегом, прыжками, метаниями. Челночный бег	1	П- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями. Р- вносить изменения и дополнения в выполнение упражнения. К- строить понятные для партнера высказывания. Л- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.	1,2,3,4,5,6,7
	Контроль метания мяча на дальность. Челночный бег. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1	П- использовать знаково-символические средства для решения задач. Р- ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К- определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Л- самоопределение- внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.	1,2,3,4,5,6,7

	Бег в равномерном темпе до 15- 20мин Бросок н/ мяча двумя из различных и.п.	1	П- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Р- применять установленные правила в планировании способа решения. К- определять общую цель и пути ее достижения. Л- смыслообразование - мотивация учебной деятельности.	1,2,3,4,5,6,7
	Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх.	1	П- осуществлять рефлексии способов и условий действий. Р- сличать способ действия и его результат. К- вести устный диалог, строить понятные для партнера высказывания. Л- самостоятельная и личная ответственность за свои поступки.	1,2,3,4,5,6,7
Кроссовая подготовка (11 часов)				
	Т Б на уроках кроссовой подготовки. Кросс до 7 мин. Эстафета на полосе препятствий.	1	П- использовать общие приемы решения поставленных задач. Р- применять установленные правила в планировании способа решения задач. К- ставить вопросы, обращаться за помощью Л- нравственно-этическая ориентация- навыки сотрудничества.	1,2,3,4,5,6,7
	Бег по слабопересеченной местности 8-10 минут. Эстафета на полосе препятствий.	1	П- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Р- вносить коррективы в выполнение действий. К - определять общую цель и пути ее достижения Л- личная ответственность за свои поступки	1,2,3,4,5,6,7
	Бег по пересечённой местности до 12 мин. Преодоление препятствий. Игровые задания.	1	П- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Р- применять установленные правила в планировании способа решения. К- определять общую цель и пути ее достижения. Л- смыслообразование - мотивация учебной деятельности.	1,2,3,4,5,6,7
	Бег 1500 метров. Игровые варианты и задания. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1	П- определять где применять, ставить, формулировать и решать проблемы. Р- формулировать задачи вместе с учителем. К- задавать вопросы; координировать и принимать различные позиции во взаимодействиях. Л- мотивация учебной деятельности	1,2,3,4,5,6,7
	Контроль бега на 1500 метров. Игры и игровые задания	1	П- ориентирование в разнообразии способов решения задач. Р- осуществлять пошаговый и итоговый контроль за конечным результатом. К- проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. Л- мотивация учебной деятельности.	1,2,3,4,5,6,7
	Т.Б на уроках Приёмы самоконтроля. Бег с переменной скоростью до 3 минут.	1	П- использовать общие приемы решения поставленных задач. Р- применять установленные правила в планировании способа решения задач. К- ставить вопросы, обращаться за помощью Л- нравственно-этическая ориентация- навыки сотрудничества.	1,2,3,4,5,6,7
	Бег с равномерном темпе до 10 минут. Эстафеты на полосе препятствий.	1	П- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями. Р- вносить изменения и дополнения в выполнение упражнения. К- строить понятные для партнера высказывания. Л- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.	1,2,3,4,5,6,7
	Бег по пересеченной местности до 12 минут. Прыжки через скакалку.	1	П- определять где применять, ставить, формулировать и решать проблемы. Р- формулировать задачи вместе с учителем. К- задавать вопросы; координировать и принимать различные позиции во взаимодействиях. Л- мотивация учебной деятельности	1,2,3,4,5,6,7
	Бег в равномерном и переменном темпе до 15 минут. Развитие двигательных качеств	1	П- использовать знаково-символические средства для решения задач. Р- ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К- определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Л- самоопределение- внутренняя позиция	1,2,3,4,5,6,7

			школьника на основе положительного отношения к школе.		
		Бег 1500метров. Игры с мячами, мини – футбол, волейбол.	1	П- использовать общие приемы решения поставленных задач. Р- применять установленные правила в планировании способа решения задач. К- ставить вопросы, обращаться за помощью Л- нравственно-этическая ориентация- навыки сотрудничества.	1,2,3,4,5,6,7
		Бег 1500 метров. Игровые варианты и задания Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1	П- осуществлять рефлексию способов и условий действий. Р- сличать способ действия и его результат. К- вести устный диалог, строить понятные для партнера высказывания. Л- самостоятельная и личная ответственность за свои поступки.	1,2,3,4,5,6,7
Спортивные игры (31 час)					
Футбол	10	Т.Б. на уроках. Перемещения в стойке, удары по неподвижному и катящемуся мячу.	1	П- моделировать технику игровых действий и приемов Р- применять правила подбора одежды для занятий спортивными играми. К- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий Л- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности.	1,2,3,4,5,6,7
		Остановка мяча. Передачи мяча в движении. Удары по мячу внешней и внутренней стороной стопы	1	П- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Р- использовать игровые действия для развития физических качеств. К- соблюдать правила безопасности. Л- умение формулировать собственное мнение об упражнении, двигательном действии.	1,2,3,4,5,6,7
		Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Удары по воротам. Игровые варианты	1	П- осуществлять рефлексию способов и условий действий, контролировать и оценивать результат деятельности. Р- применять установленные правила в планировании способа решений. К- взаимодействовать со сверстниками в совместном освоении технических действий. Л- адекватно понимать причину успешности.	1,2,3,4,5,6,7
		Передача, прием, остановка мяча с последующим ударом по воротам.	1	П- поиск и выделение необходимой информации для выполнения учебных заданий. Р- преобразовывать познавательную задачу в практическую .К- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве. Л- внутренняя позиция на уровне положительного отношения к школе, учебе.	1,2,3,4,5,6,7
		Ведение мяча с изменением направления. Перехват мяча. Учебная игра.	1	П- самостоятельно создавать мотив деятельности при решении проблем различного характера. Р- использовать игру в организации активного отдыха. К- соблюдать правила и приемы техники безопасности. Л- умение формулировать собственное мнение об упражнении , двигательном действии.	1,2,3,4,5,6,7
		Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Мини-футбол.	1	П- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Р- формулировать учебную задачу, используя речь для планирования и регуляции своей деятельности. К- обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия. Л- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.	1,2,3,4,5,6,7
		Передачи мяча Удары по неподвижному мячу. Мини-футбол.	1	П- моделировать технику игровых действий и приемов. Р- использовать игру в организации активного отдыха. К- проявлять активность для решения поставленных задач. Л- навыки сотрудничества в различных игровых ситуациях.	1,2,3,4,5,6,7
		Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъёма. Передачи мяча.	1	П- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Р- использовать игровые действия для развития физических качеств. К- соблюдать правила безопасности. Л- умение	1,2,3,4,5,6,7

			формулировать собственное мнение об упражнении, двигательном действии.		
		Ведение мяча с пассивным сопротивлением Удары по воротам указанным способом Игра головой.	1	П- осуществлять рефлексию способов и условий действий, контролировать и оценивать результат деятельности. Р- применять установленные правила в планировании способа решений. К- взаимодействовать со сверстниками в совместном освоении технических действий. Л- адекватно понимать причину успешности.	1,2,3,4,5,6,7
		Ведение, передача, удар, остановка мяча. Учебная игра с заданиями.	1	П- использовать общие приемы решения поставленных задач. Р- применять установленные правила в планировании способа решения задач. К- ставить вопросы, обращаться за помощью Л- нравственно-этическая ориентация- навыки сотрудничества.	1,2,3,4,5,6,7
Баскетбол	7	Передачи мяча в парах на месте в движении. Штрафной бросок. Броски мяча после ведения.	1	П- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Р- использовать игровые действия для развития физических качеств. К- соблюдать правила безопасности. Л- умение формулировать собственное мнение об упражнении, двигательном действии	1,2,3,4,5,6,7
		Контроль бросков после 2 шагов ведения. Учебная игра.	1	П- поиск и выделение необходимой информации для выполнения учебных заданий. Р- преобразовывать познавательную задачу в практическую. К- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве. Л- внутренняя позиция на уровне положительного отношения к школе, учебе.	1,2,3,4,5,6,7
		Передачи мяча от плеча, со сменой мест, в движении, в защите. Тактика свободного нападения. Учебная игра.	1	П- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Р- формулировать учебную задачу, используя речь для планирования и регуляции своей деятельности. К- обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия. Л- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.	1,2,3,4,5,6,7
		Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте; в движении по прямой с изменением направления движения.	1	П- ориентирование в разнообразии способов решения задач. Р- осуществлять пошаговый контроль за конечным результатом. К- проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач. Л- мотивация учебной деятельности.	1,2,3,4,5,6,7
		Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	1	П- осознанно и произвольно строить речевое высказывание, осуществлять выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять двигательное действие используя речь для регуляции своей деятельности. К- воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать сою деятельность.	1,2,3,4,5,6,7
		Перехват мяча. Тактика свободного нападения. Комбинация из освоенных элементов. Учебная игра.	1	П- использовать общие приемы решения задач. Р- формулировать и удерживать учебную задачу. К- ставить вопросы и обращаться за помощью. Л- адекватная мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная, внешняя).	1,2,3,4,5,6,7
		Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.	1	П- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Р- формулировать учебную задачу, используя речь для планирования и регуляции своей деятельности. К- обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия. Л- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.	1,2,3,4,5,6,7
Волейбол	8	Т.Б. на уроках спортивных игр. Стойки и перемещения на месте и в движении.	1	П- моделировать технику игровых действий и приемов Р- применять правила подбора одежды для занятий спортивными играми. К- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий Л- ориентация на	1,2,3,4,5,6,7

				понимание причин успеха в учебной деятельности.	
		Передача мяча над собой, у сетки; в прыжке сверху, отбивание мяча кулаком через сетку. Комбинации из освоенных элементов.	1	П- моделировать технику игровых действий и приемов. Р- использовать игру в организации активного отдыха. К- проявлять активность для решения поставленных задач. Л- навыки сотрудничества в различных игровых ситуациях.	1,2,3,4,5,6,7
		Подача мяча в заданную часть площадки. Прием мяча с подачи. Игра.	1	П- поиск и выделение необходимой информации для выполнения учебных заданий. Р- преобразовывать познавательную задачу в практическую. К- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве. Л- внутренняя позиция на уровне положительного отношения к школе, учебе.	1,2,3,4,5,6,7
		Сочетание приемов и передач мяча. Прием мяча, отраженного сеткой. Игра.	1	П- самостоятельно создавать мотив деятельности при решении проблем различного характера. Р- использовать игру в организации активного отдыха. К- соблюдать правила и приемы техники безопасности. Л- умение формулировать собственное мнение об упражнении, двигательном действии.	1,2,3,4,5,6,7
		Нападающий удар с собственного подбрасывания. Игровые задания.	1	П- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Р- формулировать учебную задачу, используя речь для планирования и регуляции своей деятельности. К- обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия. Л- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.	1,2,3,4,5,6,7
		Контроль передачи мяча сверху и приём снизу. Подачи и нападающий удар. Игра.	1	П- осознанно и произвольно строить речевое высказывание, осуществлять выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять двигательное действие используя речь для регуляции своей деятельности. К- воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать сою деятельность.	1,2,3,4,5,6,7
		Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Игровые варианты.	1	П- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Р- формулировать учебную задачу, используя речь для планирования и регуляции своей деятельности. К- обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия. Л- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.	1,2,3,4,5,6,7
		Контроль освоенных элементов техники перемещений. Техника владения мячом. Игра.	1	П- использовать общие приемы решения задач. Р- формулировать и удерживать учебную задачу. К- ставить вопросы и обращаться за помощью. Л- адекватная мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная, внешняя).	1,2,3,4,5,6,7
Гандбол	6	Стойки игрока, перемещения в стойке, остановки, повороты. Двухсторонняя игра.	1	П- контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. Р- преобразовывать практическую задачу в образовательную. К- осуществлять взаимный контроль. Л- умение не создавать конфликты.	1,2,3,4,5,6,7
		Ловля и передача мяча на месте и в движении. Учебная игра.	1	П- развитие этических чувств- стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения. Р- умение сличать способ действия и его результат с заданным эталоном. К- поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта. Л- адекватно понимать причину успешности.	1,2,3,4,5,6,7
		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и с изменением направления движения. Учебная игра.	1	П- применять правила и пользоваться инструкциями. Р- использовать речь для регуляции своего действия. К- координировать и принимать различные позиции во взаимодействиях. Л- положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой.	1,2,3,4,5,6,7

	ра.			
	Перехват мяча, игра вратаря. Позиционное нападение. Двухсторонняя игра.	1	П- использовать модели, схемы, ИКТ, ТСО для решения задач. Р- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К- слушать собеседника, формулировать свои затруднения. Л- самооценка на основе успешной деятельности и показателей результатов.	1,2,3,4,5,6,7
	Игра по правилам мини-гандбола. Тактические взаимодействия в нападении.	1	П- ориентация в нравственном содержании и смысле собственных поступков и окружающих людей. Р- адекватно воспринимать оценку учителя. К- планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками. Л- умение понимать чувства других людей и сопереживать им.	1,2,3,4,5,6,7
	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам гандбола.	1	П- ориентироваться на разнообразные способы решения задач. Р- выбор действия в соответствии с познавательной задачей. К- взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения. Л- умение формулировать собственное мнение.	1,2,3,4,5,6,7
Гимнастика с элементами акробатики (12 часов)				
	Т. Б. на уроках Выполнение команд «пол-оборота направо!», «пол-оборота на влево!»	1	П- планирование пути достижения цели, ставить познавательные задачи. Р- планировать свою деятельность, высказывать мнения по существу полученного задания. К- слушать собеседника, строить высказывания. Л- умение формулировать собственное мнение об упражнении, действии.	1,2,3,4,5,6,7
	Основы знаний. Выполнение команд, «Полшага!» «Полный шаг!».	1	П- осуществлять актуализацию полученных знаний, основываясь на жизненном опыте. Р- осуществлять самоконтроль и самооценку. К- находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами. Л- умение понимать чувства других людей и сопереживать им.	1,2,3,4,5,6,7
	Перестроение из колонны по 1в колонну по 4 дроблением и сведением.	1	П- оценка правильности выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Р- самоконтроль правильности выполнения упражнений. К- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения. Л- умение формулировать собственное мнение.	1,2,3,4,5,6,7
	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Игровые варианты и задания	1	П- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных так и окружающих людей. Р- адекватно воспринимать оценку учителя. К- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками. Л- умение понимать чувства других людей и сопереживать им.	1,2,3,4,5,6,7
	Контроль выполнения построений, перестроений. Упражнения в равновесиях.	1	П- осознанно и произвольно строить речевое высказывание, выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять учебные действия используя речь для регуляции своей деятельности. К- воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать свою деятельность	1,2,3,4,5,6,7
	Вис на согнутых руках. Подъем переворотом в упор. Лазание по канату.	1	П- учебно- познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи. Р- обсуждение результатов своей деятельности. Исправление ошибок. К- оценивать результаты деятельности товарищей. Л- выбирать более эффективные способы решения задач.	1,2,3,4,5,6,7
	Гимнастическая полоса (5-ть) препятствий. Лазание по канату. Круговая тренировка.	1	П - описание техники двигательного действия. Р- выбор действия в соответствии с познавательной задачей. К- взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения. Л- умение формулировать собственное мнение.	1,2,3,4,5,6,7
	Упражнения в равновесиях (на полу, гимнастической скамейке,	1	П- использовать знаково-символические средства, модели, схемы, плакаты, ИКТ, ТСО. Р- адекватно воспринимать оценку учителя. К- по-	1,2,3,4,5,6,7

		бревне).		нимать относительность мнений и подходов к решению проблемы. Л- ориентация на понимание причин успеха.	
		Кувырок назад . Перека- том стойка на лопатках. «Мост» с помощью. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1	П- осуществлять анализ двигательного действия, упражнения комбинации для решения поставленной задачи. Р- выбор действия в соответствии с познавательной задачей. К- взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения. Л- умение формулировать собственное мнение об упражнении, двигательном действии.	1,2,3,4,5,6,7
		Кувырок вперед, стойка на лопатках. Перекаты в упоре стоя на коленях.	1	П- использовать общие приемы решения поставленных задач. Р- применять установленные правила в планировании способа решения задач. К- ставить вопросы, обращаться за помощью Л- нравственно-этическая ориентация- навыки сотрудничества.	1,2,3,4,5,6,7
		Прыжки, многоскоки. Прыжок согнув ноги (ю.); ноги врозь (д.).	1	П- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями. Р- вносить изменения и дополнения в выполнение упражнения. К- строить понятные для партнера высказывания. Л- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности	1,2,3,4,5,6,7
		Контроль прыжка согнув ноги (ю); ноги врозь (д.). Развитие двигательных качеств.	1	П- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных так и окружающих людей. Р- адекватно воспринимать оценку учителя. К- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками. Л- умение понимать чувства других людей и сопереживать им.	1,2,3,4,5,6,7
Класс 8					
Раздел	Количество часов	Темы	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся на уровне универсальных учебных действий	1,2,3,4,5,6,7
Легкая атлетика (16 часов)					
		Т.Б. на уроках легкой атлетики. Основные приёмы самоконтроля. Значение физических упражнений для формирования осанки.	1	П- осуществлять рефлексию способов и условий действий. Р- сличать способ действия и его результат. К- вести устный диалог, строить понятные для партнера высказывания. Л- самостоятельная и личная ответственность за свои поступки.	1,2,3,4,5,6,7
		Низкий старт до 30м Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1	П- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Р- вносить коррективы в выполнение действий. К - определять общую цель и пути ее достижения Л- личная ответственность за свои поступки	1,2,3,4,5,6,7
		Бег с ускорением от 70 до 80 метров. Эстафета с бросанием мяча в лузу.	1	П- строить речевое высказывание в устной и письменной форме. Р- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К- аргументировать свою позицию и координировать ее. Л- самооценка на основе критериев успешной деятельности.	1,2,3,4,5,6,7
		Метание мяча на дальность, метание мяча в цель. Игра в волейбол. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1	П- осуществлять рефлексию способов и условий действий. Р- сличать способ действия и его результат. К- вести устный диалог, строить понятные для партнера высказывания. Л- самостоятельная и личная ответственность за свои поступки.	1,2,3,4,5,6,7
		Прыжки в высоту с 7-9	1	П- осознанно и произвольно строить речевое вы-	1,2,3,4,5,6,7

	шагов разбега. Метание мяча на дальность, метание мяча в цель.		сказывание, выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять учебные действия используя речь для регуляции своей деятельности. К-воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать свою деятельность	
	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Бег в равномерном темпе до 15-20 мин.	1	П- осознанно и произвольно строить речевое высказывание, выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять учебные действия используя речь для регуляции своей деятельности. К-воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать свою деятельность	1,2,3,4,5,6,7
	Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений. Челночный бег.	1	П- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Р- применять установленные правила в планировании способа решения. К-определять общую цель и пути ее достижения. Л- смыслообразование - мотивация учебной деятельности.	1,2,3,4,5,6,7
	Бег на результат 100метров. Эстафета с мячами. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1	П- определять где применять, ставить, формулировать и решать проблемы. Р- формулировать задачи вместе с учителем. К- задавать вопросы; координировать и принимать различные позиции во взаимодействиях. Л- мотивация учебной деятельности	1,2,3,4,5,6,7
	Т Б на уроках легкой атлетики. Основы знаний. Бег от 30 до 40метров. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.	1	П- использовать общие приемы решения поставленных задач. Р- применять установленные правила в планировании способа решения задач. К- ставить вопросы, обращаться за помощью Л- нравственно-этическая ориентация- навыки сотрудничества.	1,2,3,4,5,6,7
	Бег от 40 до 60 м. Учет прыжков в длину с разбега. Игра на внимание. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1	П- строить речевое высказывание в устной и письменной форме. Р- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К- аргументировать свою позицию и координировать ее. Л- самооценка на основе критериев успешной деятельности.	1,2,3,4,5,6,7
	Бег 60 м. Подтягивание на перекладине. Эстафета с броском мяча в лузу.	1	П- определять где применять, ставить, формулировать и решать проблемы. Р- формулировать задачи вместе с учителем. К- задавать вопросы; координировать и принимать различные позиции во взаимодействиях. Л- мотивация учебной деятельности	1,2,3,4,5,6,7
	Метание мяча на точность в вертикальную и горизонтальную цель. Челночный бег 3x10 метров.	1	П- осуществлять рефлексию способов и условий действий. Р- сличать способ действия и его результат. К- вести устный диалог, строить понятные для партнера высказывания. Л- самостоятельная и личная ответственность за свои поступки.	1,2,3,4,5,6,7
	Метание мяча на дальность с места, с разбега. Прыжки со скакалками. Беговая эстафета.	1	П- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями. Р- вносить изменения и дополнения в выполнение упражнения. К- строить понятные для партнера высказывания. Л- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.	1,2,3,4,5,6,7
	Учет метания мяча на дальность. Челночный бег. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1	П- осознанно и произвольно строить речевое высказывание, выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять учебные действия используя речь для регуляции своей деятельности. К-воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать свою деятельность	1,2,3,4,5,6,7
	Бросок набивного мяча двумя руками из различных и.п. Бег от 30 до 40 метров.	1	П- использовать знаково-символические средства для решения задач. Р- ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К- определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Л- самоопределение- внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения	1,2,3,4,5,6,7

			к школе.	
	Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх. Мини-футбол.	1	П- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Р- применять установленные правила в планировании способа решения. К- определять общую цель и пути ее достижения. Л- смыслообразование - мотивация учебной деятельности.	1,2,3,4,5,6,7
Кроссовая подготовка (11 часов)				
	Т Б на уроках кроссовой подготовки. Кросс до 15 мин. Игра «Полоса препятствий»	1	П- использовать общие приемы решения поставленных задач. Р- применять установленные правила в планировании способа решения задач. К- ставить вопросы, обращаться за помощью Л- нравственно-этическая ориентация- навыки сотрудничества.	1,2,3,4,5,6,7
	Бег с переменной скоростью, чередование ходьбы и бега 4-5 минут. Мини - футбол.	1	П- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Р- вносить коррективы в выполнение действий. К - определять общую цель и пути ее достижения Л- личная ответственность за свои поступки	1,2,3,4,5,6,7
	Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Эстафета с мячами	1	П- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Р- применять установленные правила в планировании способа решения. К- определять общую цель и пути ее достижения. Л- смыслообразование - мотивация учебной деятельности.	1,2,3,4,5,6,7
	Бег 2000 метров (м.), 1500м (д.). Игры и игровые задания с мячами. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1	П- определять где применять, ставить, формулировать и решать проблемы. Р- формулировать задачи вместе с учителем. К- задавать вопросы; координировать и принимать различные позиции во взаимодействиях. Л- мотивация учебной деятельности	1,2,3,4,5,6,7
	Бег со сменой скорости и направления. Кросс до 15 мин. Мини-футбол.	1	П- использовать знаково-символические средства для решения задач. Р- ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К- определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Л- самоопределение- внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.	1,2,3,4,5,6,7
	Учет бега на 2000м (м.), 1500 м. (д). Игры и игровые задания на внимание.	1	П- ориентирование в разнообразии способов решения задач. Р- осуществлять пошаговый и итоговый контроль за конечным результатом. К- проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. Л- мотивация учебной деятельности.	1,2,3,4,5,6,7
	Т.Б на уроках кроссовой подготовки. Приёмы самоконтроля. Бег с переменной скоростью до 3 минут.	1	П- использовать общие приемы решения поставленных задач. Р- применять установленные правила в планировании способа решения задач. К- ставить вопросы, обращаться за помощью Л- нравственно-этическая ориентация- навыки сотрудничества.	1,2,3,4,5,6,7
	Бег с переменной скоростью до 5 минут. Значение формирования осанки при выполнении физических упражнений.	1	П- осознанно и произвольно строить речевое высказывание, выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять учебные действия используя речь для регуляции своей деятельности. К- воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать свою деятельность	1,2,3,4,5,6,7
	Бег по слабопересеченной местности до 5-6 минут. Эстафеты с мячами.	1	П- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Р- вносить коррективы в выполнение действий. К - определять общую цель и пути ее достижения Л- личная ответственность за свои поступки	1,2,3,4,5,6,7
	Бег по пересеченной местности до 8-9 минут. Эстафеты на поло-	1	П- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Р- применять установленные правила в планировании способа решения. К- определять общую цель и пути ее достижения. Л-	1,2,3,4,5,6,7

		се препятствий.		смыслообразование - мотивация учебной деятельности.	
		Бег 1500 метров. Игры и эстафеты с мячами. мини - футбол. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1	П- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями. Р- вносить изменения и дополнения в выполнение упражнения. К- строить понятные для партнера высказывания. Л- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.	1,2,3,4,5,6,7
Спортивные игры (29 часов)					
Футбол	11	Т.Б. на уроках спортивных игр. Стойки и перемещения, удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Игра.	1	П- моделировать технику игровых действий и приемов Р- применять правила подбора одежды для занятий спортивными играми. К- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий Л- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности.	1,2,3,4,5,6,7
		Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, по летящему мячу серединой лба. Учебная игра.	1	П- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Р- использовать игровые действия для развития физических качеств. К- соблюдать правила безопасности. Л- умение формулировать собственное мнение об упражнении, двигательном действии.	1,2,3,4,5,6,7
		Ведение мяча, перехват мяча, игра головой, использование корпусов, обыгрыш сближающихся противников, финт.	1	П- осуществлять рефлексию способов и условий действий, контролировать и оценивать результат деятельности. Р- применять установленные правила в планировании способа решений. К- взаимодействовать со сверстниками в совместном освоении технических действий. Л- адекватно понимать причину успешности.	1,2,3,4,5,6,7
		Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Перехват мяча. Игра вратаря.	1	П- поиск и выделение необходимой информации для выполнения учебных заданий. Р- преобразовывать познавательную задачу в практическую. К- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве. Л- внутренняя позиция на уровне положительного отношения к школе, учебе.	1,2,3,4,5,6,7
		Пас, прием, остановка мяча – комбинация с последующим ударом по воротам. Игра с заданиями.	1	П- самостоятельно создавать мотив деятельности при решении проблем различного характера. Р- использовать игру в организации активного отдыха. К- соблюдать правила и приемы техники безопасности. Л- умение формулировать собственное мнение об упражнении, двигательном действии.	1,2,3,4,5,6,7
		Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Мини-футбол.	1	П- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Р- формулировать учебную задачу, используя речь для планирования и регуляции своей деятельности. К- обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия. Л- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.	1,2,3,4,5,6,7
		Футбол. Ознакомление со стойками перемещениями ускорениями. Передачи мяча в движении. Мини-футбол.	1	П- моделировать технику игровых действий и приемов. Р- использовать игру в организации активного отдыха. К- проявлять активность для решения поставленных задач. Л- навыки сотрудничества в различных игровых ситуациях.	1,2,3,4,5,6,7
		Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Передачи в парах. Мини-футбол.	1	П- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Р- использовать игровые действия для развития физических качеств. К- соблюдать правила безопасности. Л- умение формулировать собственное мнение об упражнении, двигательном действии.	1,2,3,4,5,6,7
		Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Удары по	1	П- осуществлять рефлексию способов и условий действий, контролировать и оценивать результат деятельности. Р- применять установленные правила в планировании способа решений. К- взаи-	1,2,3,4,5,6,7

		воротам. Мини-футбол.		модействовать со сверстниками в совместном освоении технических действий. Л- адекватно понимать причину успешности.	
		Ведение мяча, передача мяча, финты.	1	П- контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. Р- преобразовывать практическую задачу в образовательную. К- осуществлять взаимный контроль. Л- умение не создавать конфликты.	1,2,3,4,5,6,7
		Ведение, пасы, удары по мячу, остановки мяча. Учебная игра.	1	П- использовать общие приемы решения поставленных задач. Р- применять установленные правила в планировании способа решения задач. К- ставить вопросы, обращаться за помощью Л- нравственно-этическая ориентация- навыки сотрудничества.	1,2,3,4,5,6,7
Баскетбол	6	Т Б на уроках спортивных игр. Передачи мяча в парах на месте и в движении. Броски мяча по кольцу после двух шагов. Стритбол.	1	П- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Р- использовать игровые действия для развития физических качеств. К- соблюдать правила безопасности. Л- умение формулировать собственное мнение об упражнении, двигательном действии.	1,2,3,4,5,6,7
		Передачи мяча при встречном движении. Штрафной бросок. Тактика свободного нападения. Учебная игра.	1	П- осуществлять рефлексию способов и условий действий, контролировать и оценивать результат деятельности. Р- применять установленные правила в планировании способа решений. К- взаимодействовать со сверстниками в совместном освоении технических действий. Л- адекватно понимать причину успешности.	1,2,3,4,5,6,7
		Передачи мяча от плеча, со сменой мест, в движении, в защите. Учебная игра.	1	П- поиск и выделение необходимой информации для выполнения учебных заданий. Р- преобразовывать познавательную задачу в практическую. К- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве. Л- внутренняя позиция на уровне положительного отношения к школе, учебе.	1,2,3,4,5,6,7
		Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой. Игра с заданиями.	1	П- самостоятельно создавать мотив деятельности при решении проблем различного характера. Р- использовать игру в организации активного отдыха. К- соблюдать правила и приемы техники безопасности. Л- умение формулировать собственное мнение об упражнении, двигательном действии.	1,2,3,4,5,6,7
		Броски в кольцо, действие нападающего против нескольких защитников. Учебная игра.	1	П- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Р- формулировать учебную задачу, используя речь для планирования и регуляции своей деятельности. К- обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия. Л- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.	1,2,3,4,5,6,7
		Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Перехват мяча. Игра по правилам мини-баскетбола.	1	П- ориентирование в разнообразии способов решения задач. Р- осуществлять пошаговый контроль за конечным результатом. К- проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач. Л- мотивация учебной деятельности.	1,2,3,4,5,6,7
Волейбол	6	Т.Б. на уроках спортивных игр. Передачи мяча над собой и у сетки в парах в колоннах, стойки и перемещения на месте и в движении.	1	П- моделировать технику игровых действий и приемов Р- применять правила подбора одежды для занятий спортивными играми. К- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий Л- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности.	1,2,3,4,5,6,7
		Передачи мяча над собой и у сетки в прыжке. Комбинации из освоен-	1	П- моделировать технику игровых действий и приемов. Р- использовать игру в организации активного отдыха. К- проявлять активность для решения поставленных задач. Л- навыки сотрудни-	1,2,3,4,5,6,7

		ных элементов. Игра с заданиями		чества в различных игровых ситуациях.	
		Подачи мяча. Передачи мяча сверху, отбивание мяча кулаком. Двухсторонняя игра.	1	П- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Р- использовать игровые действия для развития физических качеств. К- соблюдать правила безопасности. Л- умение формулировать собственное мнение об упражнении, двигательном действии.	1,2,3,4,5,6,7
		Сочетание приемов и передач мяча. Прием мяча отраженного сеткой. Игра.	1	П- поиск и выделение необходимой информации для выполнения учебных заданий. Р- преобразовывать познавательную задачу в практическую. К- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве. Л- внутренняя позиция на уровне положительного отношения к школе, учебе.	1,2,3,4,5,6,7
		Нападающий удар с собственного подбрасывания. Игровые задания.	1	П- самостоятельно создавать мотив деятельности при решении проблем различного характера. Р- использовать игру в организации активного отдыха. К- соблюдать правила и приемы техники безопасности. Л- умение формулировать собственное мнение об упражнении, двигательном действии.	1,2,3,4,5,6,7
		Учёт подачи, передачи и приёма мяча. Подачи и нападающий удар. Учебная игра.	1	П- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Р- формулировать учебную задачу, используя речь для планирования и регуляции своей деятельности. К- обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия. Л- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.	1,2,3,4,5,6,7
Гандбол	6	Стойки игрока, перемещения в стойках, остановки, повороты. Двухсторонняя игра.	1	П- контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. Р- преобразовывать практическую задачу в образовательную. К- осуществлять взаимный контроль. Л- умение не создавать конфликты.	1,2,3,4,5,6,7
		Ловля и передача мяча на месте и в движении. Учебная игра.	1	П- развитие этических чувств- стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения. Р- умение сличать способ действия и его результат с заданным эталоном. К- поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта. Л- адекватно понимать причину успешности.	1,2,3,4,5,6,7
		Ведение мяча с низким и средним отскоком. Учебная игра.	1	П- применять правила и пользоваться инструкциями. Р- использовать речь для регуляции своего действия. К- координировать и принимать различные позиции во взаимодействиях. Л- положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой.	1,2,3,4,5,6,7
		Ведение мяча с изменением направления движения. Учебная игра.	1	П- использовать модели, схемы, для решения задач. Р- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К- слушать собеседника, формулировать свои затруднения. Л- самооценка на основе успешной деятельности и показателей результатов.	1,2,3,4,5,6,7
		Перехват мяча, игра вратаря. Позиционное нападение. Учебная игра.	1	П- ориентироваться на разнообразные способы решения задач. Р- выбор действия в соответствии с познавательной задачей. К- взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения. Л- умение формулировать собственное мнение.	1,2,3,4,5,6,7
		Игра с заданиями на выносливость, тактика свободного нападения. Учебная игра с заданием.	1	П- ориентация в нравственном содержании и смысле собственных поступков и окружающих людей. Р- адекватно воспринимать оценку учителя. К- планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками. Л- умение понимать чувства других людей и сопереживать им.	1,2,3,4,5,6,7
Гимнастика с элементами акробатики (12 часов)					
		Т. Б. на уроках гимна-	1	П- осуществлять актуализацию полученных зна-	1,2,3,4,5,6,7

	стики. Выполнение команды «Прямо!», повороты в движении направо, налево.		ний, основываясь на жизненном опыте. Р- осуществлять самоконтроль и самооценку. К- находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами. Л- умение понимать чувства других людей и сопереживать им.	
	Основы знаний. Выполнение команд «пол-оборота направо!», «пол-оборота влево!», «полшага!» «полный шаг!».	1	П- прогнозирование своей деятельности. Ответ на вопросы учителя. Р- выполнение двигательного действия, обсуждение результатов своей деятельности. К- распределение функций совместной деятельности. Л- оценка своих результатов.	1,2,3,4,5,6,7
	Строевые упражнения. Строевой шаг. Выполнение команд. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	П- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных так и окружающих людей. Р- адекватно воспринимать оценку учителя. К- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками. Л- умение понимать чувства других людей и сопереживать им.	1,2,3,4,5,6,7
	Учет выполнения команд, перестроений. Лазание по гимнастической скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	1	П- осознанно и произвольно строить речевое высказывание, выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять учебные действия используя речь для регуляции своей деятельности. К- воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать свою деятельность	1,2,3,4,5,6,7
	Упражнения в вися стоя и лежа. Прыжки многоскоки. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1	П- учебно- познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи. Р- обсуждение результатов своей деятельности. Исправление ошибок. К- оценивать результаты деятельности товарищей. Л- выбирать более эффективные способы решения задач.	1,2,3,4,5,6,7
	Лазание по гимнастической скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	1	П - описание техники двигательного действия. Р- выбор действия в соответствии с познавательной задачей. К- взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения. Л- умение формулировать собственное мнение.	1,2,3,4,5,6,7
	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками, присев и на животе.	1	П- умение усовершенствовать и передавать информацию в доступной для окружающих форме. Р- способность ставить новые учебные цели и задачи. К- формирование действий по организации и планированию учебного сотрудничества. Л- осознание ответственности за общее благополучие	1,2,3,4,5,6,7
	Ходьба по гимнастической скамейке: выпад, стойка, поворот, упражнения на равновесие. Прыжок через козла в длину, согнув ноги (100-110см)	1	П- использовать знаково-символические средства, модели, схемы, плакаты. Р- адекватно воспринимать оценку учителя. К- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы. Л- ориентация на понимание причин успеха.	1,2,3,4,5,6,7
	Опорный прыжок через козла (100-110 см). Строевые упражнения.	1	П- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями. Р- вносить изменения и дополнения в выполнение упражнения. К- строить понятные для партнера высказывания. Л- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.	1,2,3,4,5,6,7
	Вис согнувшись. Размахивание и соскок назад. Прыжки через скакалку 30 сек.	1	П- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных так и окружающих людей. Р- адекватно воспринимать оценку учителя. К- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками. Л- умение понимать чувства других людей и сопереживать им.	1,2,3,4,5,6,7
	Кувырок вперед и	1	П- осуществлять анализ двигательного действия, упражнения комбинации для решения поставлен-	1,2,3,4,5,6,7

		назад, длинный кувырок (м.); мост и поворот в упор стоя на одном колене (д).		ной задачи. Р- выбор действия в соответствии с познавательной задачей. К- взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения. Л- умение формулировать собственное мнение об упражнении, двигательном действии.	
		Кувырок назад в упор стоя ноги врозь, стойка на голове и руках (м.); кувырки вперед и назад (д). Акробатические соединения из 3-5 элементов. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1	П- использовать общие приемы решения поставленных задач. Р- применять установленные правила в планировании способа решения задач. К- ставить вопросы, обращаться за помощью Л- нравственно-этическая ориентация- навыки сотрудничества.	1,2,3,4,5,6,7
Класс 9					
Раздел	Количество часов	Темы	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся на уровне универсальных учебных действий	1,2,3,4,5,6,7
Легкая атлетика (22 часов)					
		Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ	1	П- осуществлять рефлексию способов и условий действий. Р- сличать способ действия и его результат. К- вести устный диалог, строить понятные для партнера высказывания. Л- самостоятельная и личная ответственность за свои поступки.	1,2,3,4,5,6,7
		Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег.	1	П- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Р- вносить коррективы в выполнение действий. К - определять общую цель и пути ее достижения Л- личная ответственность за свои поступки	1,2,3,4,5,6,7
		Специальные беговые упражнения. Основы обучения двигательным действиям	1	П- строить речевое высказывание в устной и письменной форме. Р- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К- аргументировать свою позицию и координировать ее. Л- самооценка на основе критериев успешной деятельности.	1,2,3,4,5,6,7
		Низкий старт (до 30 м). Финиширование. Эстафетный бег. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1	П- осуществлять рефлексию способов и условий действий. Р- сличать способ действия и его результат. К- вести устный диалог, строить понятные для партнера высказывания. Л- самостоятельная и личная ответственность за свои поступки.	1,2,3,4,5,6,7
		Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.	1	П- осознанно и произвольно строить речевое высказывание, выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять учебные действия используя речь для регуляции своей деятельности. К-воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать свою деятельность	1,2,3,4,5,6,7
		Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места.	1	П- осознанно и произвольно строить речевое высказывание, выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять учебные действия используя речь для регуляции своей деятельности. К-воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать свою деятельность	1,2,3,4,5,6,7
		Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега.	1	П- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Р- применять установленные правила в планировании способа решения. К- определять общую цель и пути ее достижения. Л- смыслообразование - мотивация учебной деятельности.	1,2,3,4,5,6,7

	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1	П- определять где применять, ставить, формулировать и решать проблемы. Р- формулировать задачи вместе с учителем. К- задавать вопросы; координировать и принимать различные позиции во взаимодействиях. Л- мотивация учебной деятельности	1,2,3,4,5,6,7
	Бег (2000 м-м.и 1500м-д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	П- использовать общие приемы решения поставленных задач. Р- применять установленные правила в планировании способа решения задач. К- ставить вопросы, обращаться за помощью Л- нравственно-этическая ориентация- навыки сотрудничества.	1,2,3,4,5,6,7
	Бег (2000 м-м.и 1500 м-д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1	П- строить речевое высказывание в устной и письменной форме. Р- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К- аргументировать свою позицию и координировать ее. Л- самооценка на основе критериев успешной деятельности.	1,2,3,4,5,6,7
	Т.Б на уроках легкой атлетики. Бег (2000м.- м , и 1500м- д.). ОРУ.	1	П- определять где применять, ставить, формулировать и решать проблемы. Р- формулировать задачи вместе с учителем. К- задавать вопросы; координировать и принимать различные позиции во взаимодействиях. Л- мотивация учебной деятельности	1,2,3,4,5,6,7
	Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лепта».	1	П- осуществлять рефлексию способов и условий действий. Р- сличать способ действия и его результат. К- вести устный диалог, строить понятные для партнера высказывания. Л- самостоятельная и личная ответственность за свои поступки.	1,2,3,4,5,6,7
	Бег (2000 м-м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	П- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями. Р- вносить изменения и дополнения в выполнение упражнения. К- строить понятные для партнера высказывания. Л- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.	1,2,3,4,5,6,7
	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки).	1	П- осознанно и произвольно строить речевое высказывание, выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять учебные действия используя речь для регуляции своей деятельности. К-воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать свою деятельность	1,2,3,4,5,6,7
	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м).	1	П- использовать знаково-символические средства для решения задач. Р- ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К- определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Л- самоопределение- внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.	1,2,3,4,5,6,7
	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование.	1	П- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Р- применять установленные правила в планировании способа решения. К- определять общую цель и пути ее достижения. Л- смыслообразование - мотивация учебной деятельности.	1,2,3,4,5,6,7
	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег.	1	П- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Р- вносить коррективы в выполнение действий. К - определять общую цель и пути ее достижения Л- личная ответственность за свои поступки	1,2,3,4,5,6,7
	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Подготовка к выполнению тестов	1	П- строить речевое высказывание в устной и письменной форме. Р- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К- аргументировать свою позицию и координировать ее. Л- самооценка на	1,2,3,4,5,6,7

	ГТО.		основе критериев успешной деятельности.	
	Метание мяча на дальность в коридоре Юме разбега. Специальные беговые упражнения.	1	П- осуществлять рефлексию способов и условий действий. Р- сличать способ действия и его результат. К- вести устный диалог, строить понятные для партнера высказывания. Л- самостоятельная и личная ответственность за свои поступки.	1,2,3,4,5,6,7
	Метание мяча на дальность в коридоре Юме разбега. Эстафета с мячами.	1	П- осознанно и произвольно строить речевое высказывание, выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять учебные действия используя речь для регуляции своей деятельности. К-воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать свою деятельность	1,2,3,4,5,6,7
	Метание мяча на дальность на результат. Беговые упражнения с преодолением препятствий. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1	П- осознанно и произвольно строить речевое высказывание, выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять учебные действия используя речь для регуляции своей деятельности. К-воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать свою деятельность	1,2,3,4,5,6,7
	Круговая тренировка. Эстафета с беговыми элементами на скорость.	1	П- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Р- применять установленные правила в планировании способа решения. К-определять общую цель и пути ее достижения. Л- смыслообразование - мотивация учебной деятельности	1,2,3,4,5,6,7

Кроссовая подготовка (22 часа)

	Бег в равномерном темпе (10 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ.	1	П- использовать общие приемы решения поставленных задач. Р- применять установленные правила в планировании способа решения задач. К- ставить вопросы, обращаться за помощью Л- нравственно-этическая ориентация- навыки сотрудничества.	1,2,3,4,5,6,7
	Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ.	1	П- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Р- вносить коррективы в выполнение действий. К - определять общую цель и пути ее достижения Л- личная ответственность за свои поступки	1,2,3,4,5,6,7
	Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору.	1	П- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Р- применять установленные правила в планировании способа решения. К- определять общую цель и пути ее достижения. Л- смыслообразование - мотивация учебной деятельности.	1,2,3,4,5,6,7
	Бег в равномерном темпе (14 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1	П- определять где применять, ставить, формулировать и решать проблемы. Р- формулировать задачи вместе с учителем. К- задавать вопросы; координировать и принимать различные позиции во взаимодействиях. Л- мотивация учебной деятельности	1,2,3,4,5,6,7
	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1	П- использовать знаково-символические средства для решения задач. Р- ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К- определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Л- самоопределение- внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.	1,2,3,4,5,6,7
	Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий.	1	П- ориентирование в разнообразии способов решения задач. Р- осуществлять пошаговый и итоговый контроль за конечным результатом. К- проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. Л- мотивация учебной деятельности.	1,2,3,4,5,6,7
	Преодоление горизон-	1	П- использовать общие приемы решения постав-	1,2,3,4,5,6,7

	тальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Ляпта».		ленных задач. Р- применять установленные правила в планировании способа решения задач. К- ставить вопросы, обращаться за помощью Л- нравственно-этическая ориентация- навыки сотрудничества.	
	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	1	П- осознанно и произвольно строить речевое высказывание, выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять учебные действия используя речь для регуляции своей деятельности. К- воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать свою деятельность	1,2,3,4,5,6,7
	Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег по песку.	1	П- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Р- вносить коррективы в выполнение действий. К - определять общую цель и пути ее достижения Л- личная ответственность за свои поступки	1,2,3,4,5,6,7
	Бег на результат (3000 м - м., 2000 м - д.). Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1	П- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Р- применять установленные правила в планировании способа решения. К- определять общую цель и пути ее достижения. Л- смыслообразование - мотивация учебной деятельности.	1,2,3,4,5,6,7
	Бег в равномерном темпе (15 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения.	1	П- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями. Р- вносить изменения и дополнения в выполнение упражнения. К- строить понятные для партнера высказывания. Л- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности	1,2,3,4,5,6,7
	Бег в равномерном темпе (16 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1	П- использовать общие приемы решения поставленных задач. Р- применять установленные правила в планировании способа решения задач. К- ставить вопросы, обращаться за помощью Л- нравственно-этическая ориентация- навыки сотрудничества.	1,2,3,4,5,6,7
	Бег в равномерном темпе (16 мин). Бег с препятствиями. Специальные беговые упражнения.	1	П- осознанно и произвольно строить речевое высказывание, выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять учебные действия используя речь для регуляции своей деятельности. К- воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать свою деятельность	1,2,3,4,5,6,7
	Бег в равномерном темпе (17 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения.	1	П- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Р- вносить коррективы в выполнение действий. К - определять общую цель и пути ее достижения Л- личная ответственность за свои поступки	1,2,3,4,5,6,7
	Бег в равномерном темпе (18 мин). Бег под гору.	1	П- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Р- применять установленные правила в планировании способа решения. К- определять общую цель и пути ее достижения. Л- смыслообразование - мотивация учебной деятельности.	1,2,3,4,5,6,7
	Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1	П- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями. Р- вносить изменения и дополнения в выполнение упражнения. К- строить понятные для партнера высказывания. Л- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.	1,2,3,4,5,6,7
	Бег в равномерном темпе (18 мин). Бег под гору. Специальные беговые упражнения.	1	П- использовать общие приемы решения поставленных задач. Р- применять установленные правила в планировании способа решения задач. К- ставить вопросы, обращаться за помощью Л- нравственно-этическая ориентация- навыки сотрудничества.	1,2,3,4,5,6,7
	Бег по пересечённой	1	П- осознанно и произвольно строить речевое вы-	1,2,3,4,5,6,7

		местности. Преодоление препятствий. Эстафета с мячами		сказывание, выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять учебные действия используя речь для регуляции своей деятельности. К-воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать свою деятельность	
		Бег со сменой скорости и направления. Кросс до 15 мин. Мини-футбол.	1	П- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Р- вносить коррективы в выполнение действий. К - определять общую цель и пути ее достижения Л- личная ответственность за свои поступки	1,2,3,4,5,6,7
		Бег с переменной скоростью, чередование ходьбы и бега 4-5 минут. Мини - футбол.	1	П- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Р- применять установленные правила в планировании способа решения. К- определять общую цель и пути ее достижения. Л- смыслообразование - мотивация учебной деятельности.	1,2,3,4,5,6,7
		Бег на результат (3000 м-м. и 2000 м - д.). Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1	П- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями. Р- вносить изменения и дополнения в выполнение упражнения. К- строить понятные для партнера высказывания. Л- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.	1,2,3,4,5,6,7
		Бег по пересеченной местности. Эстафеты с преодолением препятствий.	1	П- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Р- применять установленные правила в планировании способа решения. К- определять общую цель и пути ее достижения. Л- смыслообразование - мотивация учебной деятельности	1,2,3,4,5,6,7
Спортивные игры (40 часов)					
Футбол	8	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Футбол. Стойки, перемещения, повороты.	1	П- моделировать технику игровых действий и приемов Р- применять правила подбора одежды для занятий спортивными играми. К- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий Л- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности.	1,2,3,4,5,6,7
		Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъёма.	1	П- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Р- использовать игровые действия для развития физических качеств. К- соблюдать правила безопасности. Л- умение формулировать собственное мнение об упражнении, двигательном действии.	1,2,3,4,5,6,7
		Ведение мяча с активным сопротивлением защитника, финты	1	П- осуществлять рефлексию способов и условий действий, контролировать и оценивать результат деятельности. Р- применять установленные правила в планировании способа решений. К- взаимодействовать со сверстниками в совместном освоении технических действий. Л- адекватно понимать причину успешности.	1,2,3,4,5,6,7
		Удары по воротам на точность. Игра головой.	1	П- поиск и выделение необходимой информации для выполнения учебных заданий. Р- преобразовывать познавательную задачу в практическую .К- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве. Л- внутренняя позиция на уровне положительного отношения к школе, учебе.	1,2,3,4,5,6,7
		Передача мяча, использование корпуса, обгрыш сближающихся противников, финты.	1	П- самостоятельно создавать мотив деятельности при решении проблем различного характера. Р- использовать игру в организации активного отдыха. К- соблюдать правила и приемы техники безопасности. Л- умение формулировать собственное мнение об упражнении , двигательном действии.	1,2,3,4,5,6,7
		Пас, прием, остановка мяча - комбинация с	1	П- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Р- формулировать учебную	1,2,3,4,5,6,7

		последующим ударом по воротам. Игра с заданиями.		задачу, используя речь для планирования и регуляции своей деятельности. К- обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия. Л- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.	
		Передача мяча, использование корпуса, обгрыш сближающихся противников, финты.	1	П- моделировать технику игровых действий и приемов. Р- использовать игру в организации активного отдыха. К- проявлять активность для решения поставленных задач. Л- навыки сотрудничества в различных игровых ситуациях.	1,2,3,4,5,6,7
		Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъёма. Учебная игра.	1	П- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Р- использовать игровые действия для развития физических качеств. К- соблюдать правила безопасности. Л- умение формулировать собственное мнение об упражнении, двигательном действии.	1,2,3,4,5,6,7
Баскетбол	11	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте.	1	П- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Р- использовать игровые действия для развития физических качеств. К- соблюдать правила безопасности. Л- умение формулировать собственное мнение об упражнении, двигательном действии.	1,2,3,4,5,6,7
		Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами.	1	П- осуществлять рефлексию способов и условий действий, контролировать и оценивать результат деятельности. Р- применять установленные правила в планировании способа решений. К- взаимодействовать со сверстниками в совместном освоении технических действий. Л- адекватно понимать причину успешности.	1,2,3,4,5,6,7
		Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	1	П- поиск и выделение необходимой информации для выполнения учебных заданий. Р- преобразовывать познавательную задачу в практическую. К- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве. Л- внутренняя позиция на уровне положительного отношения к школе, учебе.	1,2,3,4,5,6,7
		Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами.	1	П- самостоятельно создавать мотив деятельности при решении проблем различного характера. Р- использовать игру в организации активного отдыха. К- соблюдать правила и приемы техники безопасности. Л- умение формулировать собственное мнение об упражнении, двигательном действии.	1,2,3,4,5,6,7
		Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	1	П- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Р- формулировать учебную задачу, используя речь для планирования и регуляции своей деятельности. К- обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия. Л- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.	1,2,3,4,5,6,7
		Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Бросок в кольцо.	1	П- ориентирование в разнообразии способов решения задач. Р- осуществлять пошаговый контроль за конечным результатом. К- проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач. Л- мотивация учебной деятельности.	1,2,3,4,5,6,7
		Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	1	П- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Р- использовать игровые действия для развития физических качеств. К- соблюдать правила безопасности. Л- умение формулировать собственное мнение об упражнении, двигательном действии.	1,2,3,4,5,6,7
		Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2 x 2, 3 x 3).	1	П- осуществлять рефлексию способов и условий действий, контролировать и оценивать результат деятельности. Р- применять установленные пра-	1,2,3,4,5,6,7

			вила в планировании способа решений. К- взаимодействовать со сверстниками в совместном освоении технических действий. Л- адекватно понимать причину успешности.		
		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока Терминология баскетбола	1	П- поиск и выделение необходимой информации для выполнения учебных заданий. Р- преобразовывать познавательную задачу в практическую. К- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве. Л- внутренняя позиция на уровне положительного отношения к школе, учебе.	1,2,3,4,5,6,7
		Броски в кольцо, действие нападающего против нескольких защитников.	1	П- самостоятельно создавать мотив деятельности при решении проблем различного характера. Р- использовать игру в организации активного отдыха. К- соблюдать правила и приемы техники безопасности. Л- умение формулировать собственное мнение об упражнении, двигательном действии.	1,2,3,4,5,6,7
		Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.	1	П- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Р- формулировать учебную задачу, используя речь для планирования и регуляции своей деятельности. К- обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия. Л- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.	1,2,3,4,5,6,7
Волей-бол	11	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	1	П- моделировать технику игровых действий и приемов Р- применять правила подбора одежды для занятий спортивными играми. К- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий Л- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности.	1,2,3,4,5,6,7
		Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой.	1	П- моделировать технику игровых действий и приемов. Р- использовать игру в организации активного отдыха. К- проявлять активность для решения поставленных задач. Л- навыки сотрудничества в различных игровых ситуациях.	1,2,3,4,5,6,7
		Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча.	1	П- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Р- использовать игровые действия для развития физических качеств. К- соблюдать правила безопасности. Л- умение формулировать собственное мнение об упражнении, двигательном действии.	1,2,3,4,5,6,7
		Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Игра по упрощенным правилам	1	П- поиск и выделение необходимой информации для выполнения учебных заданий. Р- преобразовывать познавательную задачу в практическую. К- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве. Л- внутренняя позиция на уровне положительного отношения к школе, учебе.	1,2,3,4,5,6,7
		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках	1	П- самостоятельно создавать мотив деятельности при решении проблем различного характера. Р- использовать игру в организации активного отдыха. К- соблюдать правила и приемы техники безопасности. Л- умение формулировать собственное мнение об упражнении, двигательном действии.	1,2,3,4,5,6,7
		Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	1	П- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Р- формулировать учебную задачу, используя речь для планирования и регуляции своей деятельности. К- обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия. Л- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.	1,2,3,4,5,6,7
		Прямой нападающий	1	П- моделировать технику игровых действий и	1,2,3,4,5,6,7

		удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам		приемов Р- применять правила подбора одежды для занятий спортивными играми. К- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий Л- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности.	
		Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Игра по упрощенным правилам	1	П- моделировать технику игровых действий и приемов. Р- использовать игру в организации активного отдыха. К- проявлять активность для решения поставленных задач. Л- навыки сотрудничества в различных игровых ситуациях.	1,2,3,4,5,6,7
		Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	П- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Р- использовать игровые действия для развития физических качеств. К- соблюдать правила безопасности. Л- умение формулировать собственное мнение об упражнении, двигательном действии.	1,2,3,4,5,6,7
		Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	1	П- поиск и выделение необходимой информации для выполнения учебных заданий. Р- преобразовывать познавательную задачу в практическую. К- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве. Л- внутренняя позиция на уровне положительного отношения к школе, учебе.	1,2,3,4,5,6,7
		Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Игра по упрощенным правилам волейбола	1	П- самостоятельно создавать мотив деятельности при решении проблем различного характера. Р- использовать игру в организации активного отдыха. К- соблюдать правила и приемы техники безопасности. Л- умение формулировать собственное мнение об упражнении, двигательном действии.	1,2,3,4,5,6,7
Гандбол	10	Стойки игрока, перемещения в стойках, остановки, повороты. Двухсторонняя игра.	1	П- контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. Р- преобразовывать практическую задачу в образовательную. К- осуществлять взаимный контроль. Л- умение не создавать конфликты.	1,2,3,4,5,6,7
		Взаимодействие вратаря и защитников. Учебная игра.	1	П- развитие этических чувств- стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения. Р- умение сличать способ действия и его результат с заданным эталоном. К- поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта. Л- адекватно понимать причину успешности.	1,2,3,4,5,6,7
		Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища. Учебная игра.	1	П- применять правила и пользоваться инструкциями. Р- использовать речь для регуляции своего действия. К- координировать и принимать различные позиции во взаимодействиях. Л- положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой.	1,2,3,4,5,6,7
		Ведение мяча с изменением направления движения. Учебная игра.	1	П- использовать модели, схемы, ИКТ,ТСО для решения задач. Р- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К- слушать собеседника, формулировать свои затруднения. Л- самооценка на основе успешной деятельности и показателей результатов.	1,2,3,4,5,6,7
		Перехват мяча, игра вратаря. Игра с заданиями на выносливость, тактика свободного нападения.	1	П- ориентироваться на разнообразные способы решения задач. Р- выбор действия в соответствии с познавательной задачей. К- взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения. Л- умение формулировать собственное мнение.	1,2,3,4,5,6,7
		Ловля и передача мяча на месте и в движении. Учебная игра	1	П- ориентация в нравственном содержании и смысле собственных поступков и окружающих людей. Р- адекватно воспринимать оценку учителя. К- планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками. Л- умение понимать	1,2,3,4,5,6,7

			чувства других людей и сопереживать им.	
	Позиционное нападение. Двухсторонняя игра.	1	П- применять правила и пользоваться инструкциями. Р- использовать речь для регуляции своего действия. К- координировать и принимать различные позиции во взаимодействиях. Л- положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой.	1,2,3,4,5,6,7
	Правила соревнований. Игра по правилам мини-гандбола	1	П- использовать модели, схемы, ИКТ,ТСО для решения задач. Р- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К- слушать собеседника, формулировать свои затруднения. Л- самооценка на основе успешной деятельности и показателей результатов.	1,2,3,4,5,6,7
	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам гандбола.	1	П- ориентироваться на разнообразные способы решения задач. Р- выбор действия в соответствии с познавательной задачей. К- взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения. Л- умение формулировать собственное мнение.	1,2,3,4,5,6,7
	Практическое судейство. Игра по правилам мини-гандбола.	1	П- ориентация в нравственном содержании и смысле собственных поступков и окружающих людей. Р- адекватно воспринимать оценку учителя. К- планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками. Л- умение понимать чувства других людей и сопереживать им.	1,2,3,4,5,6,7

Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)

	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе.	1	П- осуществлять актуализацию полученных знаний, основываясь на жизненном опыте. Р- осуществлять самоконтроль и самооценку. К- находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами. Л- умение понимать чувства других людей и сопереживать им.	1,2,3,4,5,6,7
	Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.).	1	П- прогнозирование своей деятельности. Ответ на вопросы учителя. Р- выполнение двигательного действия, обсуждение результатов своей деятельности. К- распределение функций совместной деятельности. Л- оценка своих результатов.	1,2,3,4,5,6,7
	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.).	1	П- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных так и окружающих людей. Р- адекватно воспринимать оценку учителя. К- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками. Л- умение понимать чувства других людей и сопереживать им.	1,2,3,4,5,6,7
	ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	П- осознанно и произвольно строить речевое высказывание, выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять учебные действия используя речь для регуляции своей деятельности. К-воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать свою деятельность	1,2,3,4,5,6,7
	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе.	1	П-учебно- познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи. Р- обсуждение результатов своей деятельности. Исправление ошибок. К- оценивать результаты деятельности товарищей. Л- выбирать более эффективные способы решения задач.	1,2,3,4,5,6,7
	Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.).	1	П - описание техники двигательного действия. Р- выбор действия в соответствии с познавательной задачей. К- взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения. Л- умение формулировать собственное мнение.	1,2,3,4,5,6,7
	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь	1	П- умение усовершенствовать и передавать информацию в доступной для окружающих форме. Р- способность ставить новые учебные цели и задачи. К- формирование действий по организа-	1,2,3,4,5,6,7

(м.). Прыжок боком (д.).		ции и планированию учебного сотрудничества. Л- осознание ответственности за общее благополучие	
Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками.	1	П- использовать знаково-символические средства, модели, схемы, плакаты. Р- адекватно воспринимать оценку учителя. К- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы. Л- ориентация на понимание причин успеха.	1,2,3,4,5,6,7
ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты.	1	П- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями. Р- вносить изменения и дополнения в выполнение упражнения. К- строить понятные для партнера высказывания. Л- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.	1,2,3,4,5,6,7
Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении	1	П- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных так и окружающих людей. Р- адекватно воспринимать оценку учителя. К- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками. Л- умение понимать чувства других людей и сопереживать им.	1,2,3,4,5,6,7
Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1	П- осуществлять анализ двигательного действия, упражнения комбинации для решения поставленной задачи. Р- выбор действия в соответствии с познавательной задачей. К- взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения. Л- умение формулировать собственное мнение об упражнении, двигательном действии	1,2,3,4,5,6,7
Эстафеты. Лазание по канату в два приема.	1	П- использовать общие приемы решения поставленных задач. Р- применять установленные правила в планировании способа решения задач. К- ставить вопросы, обращаться за помощью Л- нравственно-этическая ориентация- навыки сотрудничества.	1,2,3,4,5,6,7
Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полу-шпагат (д.).	1	П- прогнозирование своей деятельности. Ответ на вопросы учителя. Р- выполнение двигательного действия, обсуждение результатов своей деятельности. К- распределение функций совместной деятельности. Л- оценка своих результатов.	1,2,3,4,5,6,7
Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полу-шпагат (д.). Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1	П- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных так и окружающих людей. Р- адекватно воспринимать оценку учителя. К- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками. Л- умение понимать чувства других людей и сопереживать им.	1,2,3,4,5,6,7
Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полу-шпагат (д.).	1	П- осознанно и произвольно строить речевое высказывание, выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять учебные действия используя речь для регуляции своей деятельности. К-воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать свою деятельность	1,2,3,4,5,6,7
Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Кувырок назад в полу-шпагат (д.). Игра.	1	П-учебно- познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи. Р- обсуждение результатов своей деятельности. Исправление ошибок. К- оценивать результаты деятельности товарищей. Л- выбирать более эффективные способы решения задач.	1,2,3,4,5,6,7
Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полу-шпагат (д.). Игра.	1	П - описание техники двигательного действия. Р- выбор действия в соответствии с познавательной задачей. К- взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения. Л- умение формулировать собственное мнение.	1,2,3,4,5,6,7

	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полу-шпагат (д.). Подготовка к выполнению тестов ГТО.	1	П- умение усовершенствовать и передавать информацию в доступной для окружающих форме. Р- способность ставить новые учебные цели и задачи. К- формирование действий по организации и планированию учебного сотрудничества. Л- осознание ответственности за общее благополучие	1,2,3,4,5,6,7
--	--	---	--	---------------

Согласовано

методическое объединение учителей

ОБЖ и физической культуры

МБОУ СОШ № 10 им. А.А. Забары

ст. Павловской Протокол № 1

от 30.08.2021 г.

_____ /А.Н. Скок/

Согласовано

Заместитель директора по УМР

_____ /Т.А. Левтерова/

1 сентября 2021 г