

**Краснодарский край Муниципальное образование**  
**Павловский район станица Павловская**  
(территориальный, административный округ (город, район, поселе-  
лок))

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное**  
**учреждение**  
**средняя общеобразовательная школа №12**  
(полное наименование образовательного учреждения)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**По физической культуре**  
**(указать предмет, курс, модуль)**

**Уровень образования (класс)**  
**основное общее образование, 5-9 класс**

**Количество часов 374**

**Учитель физической культуры муниципального бюджетного**  
**общеобразовательного учреждения**  
**средней общеобразовательной школы № 12**  
**Лопатко Вадим Викторович**

Программа разработана на основе: основе Примерной рабочей программы и Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5—9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется

вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Инвариантные и вариативные модули рабочей программы могут

быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности.

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять инвариантный модуль «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания других инвариантных модулей («Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Плавание» и «Спортивные игры»). В свою очередь, модуль «Плавание», вводится в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению муниципальных органов управления образованием. Данный модуль, также как и модуль «Лыжные гонки», может быть заменён углублённым изучением материала других инвариантных модулей

*Вариативные модули* объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание рабочей программы изложено по годам обучения, где для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ве-

дущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

## ***СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»***

---

### **5 КЛАСС**

**Знания о физической культуре.** Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

**Способы самостоятельной деятельности.** Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями

ями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

**Физическое совершенствование.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминутки, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

*Модуль «Гимнастика».* Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

*Модуль «Зимние виды спорта».* Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому

склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

*Модуль «Спортивные игры».* **Баскетбол.** Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

**Волейбол.** Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

**Футбол.** Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступления»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **6 КЛАСС**

**Знания о физической культуре.** Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.

**Способы самостоятельной деятельности.** Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-**

**оздоровительная деятельность.** Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учеб-



ной дистанции, повороты, спуски, торможение.

*Модуль «Спортивные игры».* **Баскетбол.** Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

**Волейбол.** Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

**Футбол.** Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **7 КЛАСС**

**Знания о физической культуре.** Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

**Способы самостоятельной деятельности.** Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека; основные

правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика».** Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

**Модуль «Лёгкая атлетика».** Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

*Модуль «Зимние виды спорта».* Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

*Модуль «Спортивные игры».* Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **8 КЛАСС**

**Знания о физической культуре.** Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

**Способы самостоятельной деятельности.** Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особен-

ностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

**Физическое совершенствование.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Плавание». Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Повороты туловища в

правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

**Волейбол.** Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

**Футбол.** Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## 9 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

**Способы самостоятельной деятельности.** Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** Модуль «Гимна-

стика». Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

*Модуль «Зимние виды спорта».* Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

*Модуль «Плавание».* Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

*Модуль «Спортивные игры».* Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта; технических действий спортивных игр.

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

**Примерная программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».** Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражне-

ний, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем положении на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределённых тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.).

*Развитие скоростных способностей.* Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

*Развитие выносливости.* Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

*Развитие координации движений.* Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

*Развитие гибкости.* Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

*Упражнения культурно-этнической направленности.* Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

### **Специальная физическая подготовка. Модуль «Гимнастика».**

*Развитие гибкости.* Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений.* Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность оттачивания и приземления.

*Развитие силовых способностей.* Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекла-



дине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

*Развитие выносливости.* Упражнения с непределными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

**Модуль «Лёгкая атлетика».** *Развитие выносливости.* Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

*Развитие силовых способностей.* Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

*Развитие скоростных способностей.* Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный

бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие координации движений.* Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

**Модуль «Зимние виды спорта».** *Развитие выносливости.* Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

*Развитие силовых способностей.* Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

*Развитие координации.* Упражнения в поворотах и спусках на лыжах; проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

**Модуль «Спортивные игры».** Баскетбол. *Развитие скоростных способностей.* Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силовых способностей.* Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обе-

их ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

*Развитие выносливости.* Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

*Развитие координации движений.* Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. *Развитие скоростных способностей.* Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силовых способностей.* Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд,

назад, в приседе, с продвижением вперёд).

*Развитие выносливости.* Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

---

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

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;

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

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия 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 со-

хранении посредством занятий физической культурой и спортом;

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;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

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**

### ***Универсальные познавательные действия:***

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

### ***Универсальные коммуникативные действия:***

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного об-

разца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

***Универсальные учебные регулятивные действия:***

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложнокоординированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **5 класс**

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультмину-

ток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лезть разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## **6 класс**

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;



контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастнополовых особенностей.

## **7 класс**

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастнополовых особенностей.

## **8 класс**

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и техниче-

ских легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## **9 класс**

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая

культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастнополовых особенностей.

### 3. Тематическое планирование с определением основных видов деятельности учащихся (на уровне учебных действий)

#### 5 класс

Содержание (разделы, темы)	Темы входящие в раздел.	Кол-во час.	Основные виды учебной деятельности (УУД)	Основные направления воспитательной деятельности
<b>Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):</b>				
<b>Легкая атлетика</b>		<b>8</b>		
	Т.Б. на уроках легкой атлетики. В/старт, бег от10 до15м.	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.	1,6
	Бег с ускорением от 30 до 40м. 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.	3,6,7
	В/старт. Бег по дистанции. Эстафета.	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- личная ответственность за свои поступки	6.7
	Влияние легкоатлетических	1	П- осуществлять анализ двигательного действия, упражнения, комбинации для решения поставленной задачи. Р- выбор действия в соответствии с познаватель-	5.6.7

	упражнений на укрепление здоровья. Скоростной бег до 50 м		ной задачей. К- строить понятные для партнера высказывания. Л- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.	
	<b>ВФСК «ГТО» Бег на результат 60м</b> Основные системы организма.	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.	5.6
	Прыжок в длину с разбега. Оттачивание. Фаза полета.	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	6.7
	ВФСК «ГТО». Прыжок в длину с разбега.	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.	2,6,8
	Метание мяча в цель и на дальность.	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	6,7.8
<b>Кроссовая подготовка</b>		<b>6</b>		
	Бег в чередовании с ходьбой 1200м. Признаки утомления.	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.	1,6
	Чередование бега с ходьбой до 8 мин. Игры.	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.	2.6.7
	Бег в равномерном темпе до 12 мин. 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.	6,8
	Бег на 1200м. Правила самоконтроля и гигиены.	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.	2.6.8
	Кросс на местности до 15 минут.	1	П - описание техники двигательного действия. Р- выбор действия в соответ-	5.6



	Игры		ствии с познавательной задачей. К- взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения. Л- умение формулировать собственное мнение.	
	Понятие выносливость. Бег на результат 6 мин. Игры.	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.	6.7
<b>Спортивные игры</b>		<b>2</b>		
<b>Футбол</b>		<b>2</b>		
	Стойки и перемещения. Удары по 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.	3,6,7
	Передачи, остановка мяча на месте и в движении. 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.	6,7
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		<b>12</b>		
	Правила по Т/Б. Страховка , само-страховка. Перестроение, строевой шаг.	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.	5.6.7
	История гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание.	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.	1,4,6
	Упражнения в парах. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	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.	6.7
	Подтягивание в висячем положении -М; подтягивание из висячего положения -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	2.6
	ВФСК «ГТО». Смешанные висы.	1	П-учебно- познавательный интерес к новому учебному материалу и способам	2.6

			решения новой частной задачи. Р- обсуждение результатов своей деятельности. Исправление ошибок. К- оценивать результаты деятельности товарищей. Л- выбирать более эффективные способы решения задач.	
	Круговая тренировка. Выполнение обязанностей командира отделения.	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.	1.2.6
	Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100 -110 см).	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	3.6.8
	Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100 -110 см) - <b>зачёт</b>	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.	5.6.8
	Два кувырка вперёд слитно. «Мост» из положения стоя с помощью.	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.	2,6
	Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.	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.	3,6,7
	Лазанье по канату, гимнастической лестнице.	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	2.6
	Лазанье по канату, гимнастической лестнице.	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.	1,5,6
<b>Спортивные игры</b>		<b>4</b>		
<b>Футбол</b>		<b>4</b>		
	Удары по мячу разной стороной стопы, передачи со сменой 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.	3,6,7

	Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Удары по воротам.	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.	5,6,8
	Передача, прием, остановка мяча - комбинация с последующим ударом по воротам.	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.	2.6
	Ведение мяча с изменением направления. 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.	2,6
<b>Спортивные игры</b>		<b>20</b>		
<b>Баскетбол</b>		<b>10</b>		
	Стойки игрока. Перемещения в стойке.	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.	1.6
	Стойки игрока. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Игра.	1	П- ориентирование в разнообразии способов решения задач. Р- преобразование практической задачи в образовательную. К- строить понятные для партнера высказывания.	1.6.7
	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Игра.	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.	6.8
	Ловля и передача мяча 2руками от груди и 1 рукой от плеча 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.	5.6
	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с сопротивлением	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.	5,6
	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке Учебная игра.	1	П- ориентирование в разнообразии способов решения задач. Р- преобразование практической задачи в образовательную. К- строить понятные для партнера высказывания.	6
	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке с сопротивлением . Учебная игра.	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 дей-	1,3,6

			ствия, учитывая коррективы учителя. Л- прогнозировать свою деятельность.	
	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.	6,7
	Развитие двигательных качеств. Вырывание и выбивание мяча.	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.	6,8
	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.	5,7
<b>Гандбол</b>		<b>4</b>		
	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.	2,6
	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).	5,6,7
	Ведение мяча с низким и средним отскоком. 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.	5,6
	Ведение мяча с изменением направления движения. 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 чувства других людей и сопереживать им.	3,6,7
<b>Волейбол</b>		<b>6</b>		
	Т/ б. 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.	5,6
	Передача мяча двумя руками сверху. Развитие быстроты реакции на передачу мяча 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 чувства других людей и сопереживать им.	6,8
	Передача мяча двумя руками сверху и снизу над собой. Упражнения	1	П- контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. Р- преобразовывать практическую задачу в образовательную. К- осуществлять взаимный	1,3

	на быстроту и точность		контроль. Л- умение не создавать конфликты.	
	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.	2,5
	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.	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.	5,6,8
<b>Кроссовая подготовка.</b>		<b>6</b>		
	Т.Б на уроках. Приёмы самоконтроля. Бег 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.	3,6
	Формирования осанки при выполнении ФУ. 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.	1,2,6
	Медленный бег до 5мин. Преодоление 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	5,6
	Бег 500м. Эстафеты с мячами.	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.	2,6.8
	Бег 1000м. 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.	7,8
	Бег от 10 до 12 мин. Прыжки через скакалку. Игра «Лап-	1	П- осознанно и произвольно строить речевое высказывание, выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять учебные дей-	2,6

	та»		ствия используя речь для регуляции своей деятельности. К-воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать свою деятельность	
<b>Легкая атлетика</b>		<b>8</b>		
	Высокий старт от 10 до 15м. Бег с ускорением от 30 м-40м 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.	3,6,7
	Высокий старт. Бег с ускорением до 40м. Челночный бег 3x10 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- нравственно-этическая ориентация- навыки сотрудничества.	6.7
	Бег на результат 60м. Метание мяча на дальность. Игра. ВФСК «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	5.6.7
	Прыжки в длину с разбега. Челночный бег 3x10 метров. ВФСК «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	5.6
	Прыжки в длину с разбега. Встречная эстафета. ВФСК «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.	6.7
	Метание мяча на дальность. Игра. ВФСК «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.	2,6,8
	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	2,6
	Метание мяча в 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.	2,6
<b>Спортивные игры.</b>		<b>2</b>		

<b>Футбол</b>		<b>2</b>		
	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.	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.	5,6,8

6 класс

Содержание (разделы, темы)	Темы входящие в раздел.	Кол-во час.	Основные виды учебной деятельности(УУД)	Основные направления воспитательной деятельности
<b>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»( абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609)</b>				
<b>Легкая атлетика</b>		<b>8</b>		
	ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Высокий старт от 15 до 30 м.	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	1,6
	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Скоростной бег до 50 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- нравственно-этическая ориентация- навыки сотрудничества.	3,6,7
	ВФСК «ГТО» Основные системы организма. Бег на результат 60м.	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.	6.7
	Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. Фаза полета.	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	5.6.7
	ВФСК «ГТО». Прыжок в длину с разбега. Правила соревнований в прыжках.	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.	5.6
	Прыжок в высоту разбега. Разбег и подбор толчковой ноги.	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 от-	6.7



			ветственность за свои поступки.	
	ВФСК «ГТО». Метание мяча с места в цель с 8 -10 м.Правила соревнований в метании.	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.	2,6,8
	Метание мяча с места на дальность и заданное расстояние коридор 5—6 м.	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	6,7,8
<b>Кроссовая подготовка</b>		<b>6</b>		
	Бег в чередовании с ходьбой 1200м. Признаки утомления.	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.	1,6
	Понятие выносливость. Шести минутный бег на результат.	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.	2.6.7
	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 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	6,8
	Бег на 1200м. Правила самоконтроля и гигиены.	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	2.6.8
	Преодоление препятствий . П/игры.	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.	5.6
	Кросс до 15 минут на местности. П/игры	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.	6.7
<b>Спортивные игры</b>		<b>2</b>		

<b>Футбол</b>		<b>2</b>		
	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.	3,6,7
	Передачи мяча на месте и в движении. 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.	6,7
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		<b>12</b>		
	Правила по Т/Б. Страховка, само-страховка. Перестроение, строевой шаг.	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.	5.6.7
	История гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	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.	1,4,6
	Сочетание движений руками с ходьбой на месте и 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.	6.7
	Упражнения в парах. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	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.	2.6
	Подтягивание в висячем положении -М; подтягивание из виса лёжа -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	2.6

	ВФСК «ГТО». Смешанные висы.	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.	1.2.6
	Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями.	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.	3.6.8
	Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100 -110 см).	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	5.6.8
	Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100 -110 см) - <b>зачёт</b>	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.	2,6
	Два кувырка вперёд слитно «Мост» из положения стоя с помощью..	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.	3,6,7
	Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.		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.	2.6
	Лазанье по канату, гимнастической лестнице.	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.	1,5,6
<b>Спортивные игры</b>		<b>20</b>		
<b>Баскетбол</b>		<b>10</b>		
	Стойки , перемещения в стойке.	1	П- самостоятельно формулировать познавательную цель. Р- определять	3,6,7

			общую цель и пути ее достижения. К- проявлять активность во взаимодействии. Л- личная ответственность за свои поступки.	
	Стойки игрока. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Игра.	1	П- ориентирование в разнообразии способов решения задач. Р- преобразование практической задачи в образовательную. К- строить понятные для партнера высказывания.	5,6,8
	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Игра	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.	2.6
	Ловля и передача мяча 2 руками от груди и 1 рукой от плеча без сопротивления.	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.	2,6
	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с сопротивлением	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.	1.6
	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке без сопротивления защитника	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.	1.6.7
	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке с сопротивлением защитника. 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.	6.8
	Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника.	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.	5.6
	Вырывание и выбивание мяча. Развитие двигательных качеств.	1	П- поиск и выделение необходимой информации для выполнения учебных заданий. Р- преобразовывать познавательную задачу в прак-	5,6

	Игра.		тическую .К- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве. Л- внутренняя позиция на уровне положительного отношения к школе, учебе.	
	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. 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.	6
<b>Гандбол</b>		<b>3</b>		
	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.	1,3,6
	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).	6,7
	Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. 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.	6,8
<b>Волейбол</b>		<b>7</b>		
	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.	5.7
	Стойки и перемещения. Передача мяча двумя руками сверху и после перемещения вперед.	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.	2,6
	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.	5,6,7
	Передача мяча после перемеще-	1	П- моделировать технику игровых действий и приемов Р- применять	5,6

	ния вперед. Передача мяча в парах сверху и снизу.		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.	
	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.	3,6,7
	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Техника игры	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
	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.	6,8
<b>Кроссовая подготовка.</b>		<b>6</b>		
	Т.Б на уроках. Приёмы самоконтроля. Бег до 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.	1,3
	Бег в равномерном темпе до 5 мин. Значение формирования осанки.	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.	2,5
	Медленный бег до 10 мин. Преодоление естественных 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	6,7
	Бег 500м. Эстафета на полосе препятствий.	1	П- осуществлять рефлексию способов и условий действий. Р- сличать способ действия и его результат. К- вести устный диалог, строить по-	5,6,8

			нятные для партнера высказывания. Л- самостоятельная и личная ответственность за свои поступки.	
	Бег по пересеченной местности до 12 мин. 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.	3,6
	Бег в равномерном темпе до 12 мин.. 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	1,2,6
<b>Легкая атлетика</b>		<b>8</b>		
	Высокий старт. Бег на скорость 30м.	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.	5,6
	Бег на результат 60м. Метание мяча на дальность. ВФСК «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	2,6.8
	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. ВФСК «ГТО». Игры	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	7,8
	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. ВФСК «ГТО». Эстафеты	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.	2,6
	Прыжки в высоту с разбега. Метание мяча на дальность. ВФСК «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.	3,6,7
	Прыжки в высоту с 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	6.7
	Контроль прыжков в длину с раз-	1	П- использовать знаково-символические средства для решения задач.	5.6.7

	бега. Круговая тренировка ВФСК «ГТО»		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.	
	Контроль прыжков в высоту. Метание мяча на дальность Эстафета. ВФСК «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.	5.6
<b>Спортивные игры. Футбол</b>		<b>6</b>		
	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.	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.	2,6,8
	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.	2,6
	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.	2,6
	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.	5,6.7
	Ведение, передачи, удары, остановка мяча. 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.	5,6,8



7класс

Содержание (разделы, темы)	Темы входящие в раздел.	Кол-во час	Основные виды учебной деятельности(УУД)	Основные направления воспитательной деятельности
<b>Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):</b>				
Лёгкая атлетика		8		
	ТБ на уроках ФК. ФК в современном обществе. Высокие старты.	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	1,6
	ТБ при занятиях лёгкой атлетикой. История лёгкой атлетики. Бег с ускорением от 40 до 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- нравственно-этическая ориентация- навыки сотрудничества.	3,6,7
	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Скоростной бег до 60м.	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	6.7
	ВФСК «ГТО» Бег на результат 60 м- зачет	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.	5.6.7
	Прыжок в длину с разбега. Разбег. Отталкивание.	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.	5.6
	ВФСК «ГТО» Прыжок в длину с	1	П- осознанно и произвольно строить речевое высказывание, выбор эф-	6.7

	разбега- зачет		фективных способов решения задач. Р- выполнять учебные действия используя речь для регуляции своей деятельности. К-воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать свою деятельность	
	ВФСК «ГТО» .Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	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.	2,6,8
	Метание мяча на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние - зачет	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.	6,7,8
<b>Кроссовая подготовка</b>		<b>6</b>		
	Т Б на уроках. Бег в чередовании с ходьбой 1000 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- нравственно-этическая ориентация- навыки сотрудничества.	1,6
	6- минутный бег на результат - зачет	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	2.6.7
	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	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	6,8
	Бег на 1000м. Правила самоконтроля и гигиены.	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.	2.6.8
	Равномерный бег до 12 минут. П/И	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.	5.6
	Кросс до 15 минут на местности. П/И	1	П- определять где применять, ставить, формулировать и решать проблемы. Р- формулировать задачи вместе с учителем. К- задавать вопро-	6.7

			сы; координировать и принимать различные позиции во взаимодействиях. Л- мотивация учебной деятельности	
<b>Спортивные игры</b>		<b>2</b>		
<b>Футбол</b>		<b>2</b>		
	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.	3,6,7
	Остановка мяча. Передачи мяча на месте и в движении.	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.	6,7
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		<b>12</b>		
<b>Команды, перестроения</b>		<b>6</b>		
	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.	5.6.7
	Основы знаний. Выполнение команд, «Пол-шага!» «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.	1,4,6
	Перестроение из колонны по 1 в 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.	6.7
	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Игровые 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	2.6

			и сверстниками. Л- умение понимать чувства других людей и сопереживать им.	
	Строевые упражнения. Упражнения в равновесиях.	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.	2.6
	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	1.2.6
<b>Висы, упоры, кувырки, прыжки</b>		<b>6</b>		
	Упражнения в висах и упорах. 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.	3.6.8
	Гимнастическая полоса (5-ть) препятствий. 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.	5.6.8
	Кувырок вперед. Перекатом стойка на лопатках. «Мост» с помощью.	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.	2,6
	Строевые упражнения. Акробатические соединения из 3-5 элементов.	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	3,6,7
	Опорный 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.	2.6

	Контроль опорного прыжка согнув ноги (ю); ноги врозь (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.	1,5,6
<b>Элементы единоборств</b>		<b>4</b>		
	ТБ и страховки во время занятий единоборствами. Захваты.	1	<b>Коммуникативные:</b> осуществлять страховку и самостраховку при выполнении элементов единоборств. <b>Познавательные:</b> Описывать технику упражнений в захватах, составлять комбинации из выученных элементов. <b>Личностные:</b> развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости.	2,3,6,7
	Элементы единоборства. Захваты, броски. П/И «бой петухов»	1		
	Элементы единоборства. Захваты, броски, П/И «всадники»	1		
	Элементы единоборства. Страховка, самостраховка.	1		
<b>Спортивные игры</b>		<b>20</b>		
<b>Баскетбол</b>		<b>8</b>		
	Передачи мяча в парах на месте и в движении. 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.	3,6,7
	Передачи мяча при встречном движении. Штрафной бросок.	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.	5,6,8
	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.	2.6

	Контроль штрафного броска. Тактика свободного нападения.	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.	2,6
	Передачи мяча от плеча, со сменой мест, в движении.	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.	1.6
	Ведение мяча на месте; в движении по прямой. Игра	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.	1.6.7
	Ведение мяча с изменением направления движения. 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.	6.8
	Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов.	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).	5.6
<b>Гандбол</b>		<b>4</b>		
	Стойки игрока, перемещения в стойке, остановки, повороты. 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.	5,6
	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра по упрощенным правилам.	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.	1,3,6
	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.	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.	6,7

	Ведение мяча с изменением направления движения.	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.	6,8
<b>Волейбол</b>		<b>8</b>		
	Т.Б. на уроках. 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.	5.7
	Передача мяча над собой, у сетки; в прыжке. 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.	2,6
	Подача мяча. Передача мяча сверху, отбивание мяча кулаком через сетку.	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
	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.	5,6
	Сочетание приемов и передач мяча. Прием мяча отраженно-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.	3,6,7
	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.	5,6
	Контроль передачи мяча свер-	1	П- осознанно и произвольно строить речевое высказывание, осуществ-	6,8

	ху и приём снизу. Подачи и нападающий удар. Игра.		лять выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять двигательное действие используя речь для регуляции своей деятельности. К- воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать свою деятельность.	
	Контроль верхней прямой подачи. Нападающий удар. 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).	5,6,7
<b>Легкая атлетика</b>		<b>8</b>		
	Т Б на уроках. Бег от 30 до 40м. Прыжки в длину с разбега. ВФСК «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.	5,6
	Бег от 40 до 60 м. Контроль прыжков в длину с разбега. ВФСК «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.	2,6,8
	ВФСК «ГТО» Бег 60 м. Эстафета.	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	7,8
	Метание мяча в цель. Челночный бег.	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.	2,6
	Метание мяча на дальность с места. 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.	3,6,7
	ВФСК «ГТО». Метание мяча на дальность с разбега. Прыжки со скакалкой	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 навы-	6,7



			ка двигательного действия. Л- прогнозировать свою деятельность	
	ВФСК «ГТО» Контроль метания мяча на дальность. Челночный бег.	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.	5.6.7
	Бег в равномерном темпе до 15- 20мин Бросок н/ мяча 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.	5.6
<b>Кроссовая подготовка</b>		<b>6</b>		
	Т.Б на уроках Приёмы самоконтроля. Бег 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.	1,3
	Бег с переменной скоростью до 4 минут. Значение формирования осанки	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	2,5
	Бег до 5 минут. Преодоление 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	6,7
	Бег по слабопересеченной местности до 8 минут. Эстафеты.	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.	5,6,8
	Бег в равномерном темпе до 10 минут. 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.	3,6
	Бег по пересеченной местности до 12-15 мин. 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	1,2,6

<b>Спортивные игры</b>		<b>2</b>		
<b>Футбол</b>				
	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.	2,6,7.
	Ведение мяча с пассивным сопротивлением Удары по воротам указанным способом	1	П- осуществлять рефлексии 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.	6,7.8

### 8 класс

Содержание (разделы, темы)	Темы входящие в раздел.	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности (УУД)	Основные направления воспитательной деятельности
<b>Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):</b>				
<b>Лёгкая атлетика</b>		<b>8</b>		
	ТБ при занятиях лёгкой атлетикой. Н/старты. Бег до 80м.	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	1,6
	Влияние легкоатлетических упр. на укрепление здоровья. Бег 60 м- зачет	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.	3,6,7
	Приёмы самоконтроля Бег с ускорением от 70 до 80 м. 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.	6.7
	Скоростной бег 70 м. Прыж-	1	П- определять где применять, ставить, формулировать и решать пробле-	5.6.7

	ки в длину с разбега		мы. Р- формулировать задачи вместе с учителем. К- задавать вопросы; координировать и принимать различные позиции во взаимодействиях. Л- мотивация учебной деятельности	
	Метание мяча на дальность и в цель. 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.	5.6
	Прыжки в длину с разбега. Разбег. Отталкивание.	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.	6.7
	Прыжок в высоту с разбега. Подбор разбега, определение толчковой ноги.	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	2,6,8
	ВФСК «ГТО» .Метание мяча на дальность и заданное расстояние.	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.	6,7.8
	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>6</b>		
	Правила по ТБ. Бег в чередовании с ходьбой 1000 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- нравственно-этическая ориентация- навыки сотрудничества.	1,6
	Бег 6 мин. на результат.	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	2.6.7
	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	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	6,8
	Бег на 1000м. Правила самоконтроля и гигиены.	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 -	2.6.8

			мотивация учебной деятельности.	
	Равномерный бег до 12-15 мин. П/И	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.	5.6
	Чередование бега с ходьбой. Преодоление 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.	6.7
<b>Спортивные игры</b>				
<b>Футбол</b>		<b>2</b>		
	Т.Б. на уроках спортивных игр. Стойки и перемещения, удары по 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.	3,6,7
	Ведение, перехват мяча, игра головой, обыгрыш, финт Удары по катящемуся мячу.	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.	6,7
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		<b>12</b>		
	Т. Б. на уроках. Выполнение команды «Прямо!», повороты в движении.	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.	5.6.7
	Выполнение команд «пол-оборота направо!», «пол-оборота влево!».	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.	1,4,6
	Выполнение строевых упражнений. Игра.	1	П- умение совершенствовать 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	6.7

	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Наклоны вперед сидя.	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.	2.6
	Учет выполнения команд, перестроений. Лазание по гимнастической скамейке.	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.	2.6
	Упражнения в вися стоя и лежа. Прыжки многоскоки.	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.	1.2.6
	Упражнения в упоре лежа. Акробатические соединения из 3-5 элементов	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	3.6.8
	Лазание по канату в два приема.	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.	5.6.8
	Лазание по канату в три приема. Упражнения в равновесиях.	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.	2,6
	Опорный прыжок через козла (100-110 см). Строевые упражнения.	1	П- ориентирование в разнообразии способов решения задач. Р- преобразование практической задачи в образовательную. К- строить понятные для партнера высказывания.	3,6,7
	Акробатические соединения из 3-5 элементов. Игра.	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.	2.6
	Стойка на голове и руках	1	П- осуществлять рефлексию способов и условий действий, контролиро-	1,5,6

	(м.); кувырки вперед и назад (д).		вать 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.	
<b>Элементы единоборств</b>		<b>4</b>		
	ТБ и страховки во время занятий единоборствами. Захваты.	1	<p><b>Коммуникативные:</b> осуществлять страховку и самостраховку при выполнении элементов единоборств.</p> <p><b>Познавательные:</b> Описывать технику упражнений в захватах, составлять комбинации из выученных элементов.</p> <p><b>Личностные:</b> развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости</p>	2,3,6,7
	Элементы единоборства. Захваты, броски. П/И «бой петухов»	1		
	Элементы единоборства. Захваты, броски, П/И «всадники»	1		
	Элементы единоборства. Страховка, самостраховка.	1		
<b>Спортивные игры</b>		<b>20</b>		
<b>волейбол</b>		<b>8</b>		
	Т.Б. на уроках. Стойки и перемещения на месте и в движении.	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.	3,6,7
	Передачи мяча над собой и у сетки в прыжке. 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.	5,6,8
	Подачи мяча. Передачи мяча сверху, отбивание мяча кулаком. Игра.	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.	2.6
	Подачи мяча в заданную часть площадки. Прием мяча с подачи. 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-	2,6

			самооценка на основе успешной деятельности и показателей результатов.	
	Сочетание приемов и передач мяча. Прием мяча отраженного сеткой. 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.	1.6
	Нападающий удар с собственного подбрасывания. 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 чувства других людей и сопереживать им.	1.6.7
	Учёт передачи мяча сверху и приёма снизу. Подачи и нападающий удар. 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.	6.8
	Учёт верхней прямой подачи. Нападающий удар. 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 чувства других людей и сопереживать им.	5.6
<b>Баскетбол</b>		<b>8</b>		
	Т Б на уроках. Передачи в парах 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.	5,6
	Передачи мяча при встречном движении. Штрафной бросок. 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.	1,3,6
	Учёт бросков в кольцо после 2 шагов ведения. 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.	6,7
	Учёт штрафного броска . Тактика свободного нападения. Стритбол.	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 положительно-	6,8

			го отношения к школе, учебе.	
	Передачи мяча от плеча, со сменой мест, в движении, в защите.	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.	5,7
	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте и в движении .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.	2,6
	Броски в кольцо, действие нападающего против нескольких защитников.	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.	5,6,7
	Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Перехват мяча. 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).	5,6
<b>Гандбол</b>		<b>4</b>		
	Стойки игрока, перемещения в стойках, остановки, повороты. 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.	3,6,7
	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра.	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.	5,6
	Ведение мяча с низким и средним отскоком. Игра.	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.	6,8
	Перехват мяча, игра вратаря.	1	П- прогнозирование своей деятельности. Ответ на вопросы учителя. Р-	5,6,7



	Учебная игра.		выполнение двигательного действия, обсуждение результатов своей деятельности. К- распределение функций совместной деятельности. Л- оценка своих результатов.	
<b>Легкая атлетика</b>		<b>8</b>		
	Т Б на уроках легкой атлетики. Прыжки в длину с разбега. ВФСК «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	5,6
	Бег от 40 до 60 м. Учет прыжков в длину с разбега. ВФСК «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.	2,6.8
	Бег 60 м. Подтягивание на перекладине. ВФСК «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.	7,8
	Метание мяча в цель. Челночный бег 3х10 м.	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.	2,6
	Метание мяча на дальность с места, с разбега. 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.	3,6,7
	Метание мяча на дальность с разбега. Прыжки со скалками. ВФСК «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.	6.7
	Учет метания мяча на дальность. Челночный бег. ВФСК «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	5.6.7
	ВФСК «ГТО».Прыжок в длину	1	П-контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Р-	5.6

	ну с места. Отгалкивание.		вносить коррективы в выполнение действий. К- определять общую цель и пути ее достижения Л- личная ответственность за свои поступки	
<b>Кроссовая подготовка</b>		<b>6</b>		
	Т.Б на уроках. Приёмы самоконтроля. Бег до 3 минут.	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	1,3
	Бег до 4 минут. Значение формирования осанки при выполнении ФУ.	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.	2,5
	Медленный бег до 5- минут. Преодоление 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.	6,7
	Бег по слабопересеченной местности до 5-6 минут. 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.	5,6,8
	Бег с равномерной скоростью до 8 минут. Эстафеты с препятствиями.	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.	3,6
	Бег по пересеченной местности до 8-9 минут. Прыжки через скакалку.	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.	1,2,6
<b>Спортивные игры</b>		<b>2</b>		
<b>Футбол</b>		<b>2</b>		
	Пас, прием, остановка мяча - комбинация с последующим ударом по воротам. 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 дей-	2,6,7.

			ствии.	
	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.	6,7.8

### 9 класс

Содержание (разделы, темы)	Темы входящие в раздел.	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности (УУД)	Основные направления воспитательной
				ной

				деятельност и
<b>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»</b>				
<i>Лёгкая атлетика</i>		<b>10</b>		
	История лёгкой атлетики. Низкие старты.	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	1,6
	ТБ при занятиях лёгкой атлетикой. Бег от 70 до 80 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- нравственно-этическая ориентация- навыки сотрудничества.	3,6,7
	Влияние легкоатлетических упр. на укрепление здоровья. Бег до 60м.	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.	6.7
	ВФСК «ГТО» Бег на результат 60 м. Основные системы организма.	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	5.6.7
	Прыжок в длину с разбега. Разбег. Отталкивание.	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.	5.6
	ВФСК «ГТО» Прыжок в длину с разбега- зачет	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.	6.7
	Прыжок в высоту с разбега. Подбор разбега, определение толчковой ноги.	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	2,6,8

	ВФСК «ГТО» .Метание мяча на дальность и заданное расстояние.	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.	6,7.8
	ВФСК «ГТО» .Метание мяча в цель (1 х 1 м) с расстояния 12-14 м	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.	1,6
	Метание мяча с места на дальность. С/И	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.	2.6.7
<b>Кроссовая подготовка</b>		<b>10</b>		
	Правила по ТБ. Бег в чередовании с ходьбой 1000 м.	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.	6,8
	Бег 6 мин. на результат.	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.	2.6.8
	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 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	5.6
	Бег на 1000м. Правила самоконтроля и гигиены.	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	6.7
	Равномерный бег до 12 мин. П/И	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.	3,6,7

	Бег с вращением вокруг себя на полусогнутых ногах. П/И	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.	6,7
	Кросс до 15 мин. на местности. П/И	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	5.6.7
	Чередование бега с ходьбой. С/И	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.	1,4,6
	Смешанное передвижение. П/И	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.	6.7
	Бег по пересеченной местности. П/и	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.	2.6
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		<b>18</b>		
	Правила по ТБ. Страховка и самостраховка. Строевые упр.	1	П- поиск и выделение необходимой информации для выполнения учебных заданий. Р- уметь использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности. К- определять общую цель и пути ее достижения. Л- установка на здоровый образ жизни.	2.6
	История гимнастики. Совершенствование двигательных способностей с помощью тренажеров.	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.	1.2.6
	Правила соревнований. Помощь и страховка;	1	П- умение усовершенствовать и передавать информацию в доступной для окружающих форме. Р- способность ставить новые учебные цели и	3.6.8

	выполнения обязанностей командира отделения.		задачи. К- формирование действий по организации и планированию учебного сотрудничества. Л- осознание ответственности за общее благополучие	
	Опорные прыжки. М.: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Д.: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 110 см).	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.	5,6,8
	Опорные прыжки. М.: прыжок согнув ноги. Д.: прыжок ноги врозь.	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.	2,6
	Опорные прыжки. М.: прыжок согнув ноги. Д.: прыжок ноги врозь.	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.	3,6,7
	Акробатические упражнения. М.: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; Д.: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене.	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.	2,6
	Акробатические упражнения. М.: кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове. Д.: кувырки вперед и назад.	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	1,5,6
	Акробатические упражнения. М.: стойка на голове. Д.: «ласточка», поворот в упор стоя на одном колене.	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.	2,3,6,7
	Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Упражнения в висах и упорах, с гантелями	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	3,6,7

			им.	
	Лазанье по канату в два приема, гимнастической лестнице.	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.	5,6,8
	Лазанье по канату в три приема, гимнастической лестнице.	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.	2.6
	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.).	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.	2,6
	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.).	1	П- ориентирование в разнообразии способов решения задач. Р- преобразование практической задачи в образовательную. К- строить понятные для партнера высказывания.	1.6
	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.).	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.	1.6.7
	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.).	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.	6.8
	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м) Кувырок назад в полушпагат (д.).	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
	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Кувырок	1	П- осуществлять рефлексию способов и условий действий, контролировать и оценивать результат деятельности. Р- применять	5,6



	назад в полушпагат (д.).		установленные правила в планировании способа решений. К- взаимодействовать со сверстниками в совместном освоении технических действий. Л- адекватно понимать причину успешности.	
<b>Спортивные игры</b>		<b>28</b>		
<b>волейбол</b>		<b>11</b>		
	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	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.	1,3,6
	Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой.	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.	6,7
	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча.	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.	6,8
	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Игра по упрощенным правилам	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.	2,6,8
	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках	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.	5.7
	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	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.	2,6
	Прямой нападающий удар	1	П- использовать общеприемы решения задач. Р- формулировать и	5,6,7

	после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам		удерживать учебную задачу. К- учитывать коррективы учителя и одноклассников. Л-смыслообразование - адекватная мотивация учебной деятельности.	
	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Игра по упрощенным правилам	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.	5,6
	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча.	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.	3,6,7
	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	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.	5,6
	Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Игра по упрощенным правилам волейбола	1	П- использовать общеприемы решения задач. Р- формулировать и удерживать учебную задачу. К- учитывать коррективы учителя и одноклассников. Л-смыслообразование - адекватная мотивация учебной деятельности.	6,8
<b>Баскетбол</b>		<b>11</b>		
	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте.	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.	5,6,7
	Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами.	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.	5,6
	Передача мяча двумя руками от груди в движении.	1	П- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Р- использовать игровые действия для развития физических качеств. К-	2,6.8

	Сочетание приемов ведения, передачи, броска.		соблюдать правила безопасности. Л- умение формулировать собственное мнение об упражнении, двигательном действии.	
	Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами.	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.	7,8
	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	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.	2,6
	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Бросок в кольцо.	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.	3,6,7
	Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	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.	6.7
	Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2 х2, 3 х 3).	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).	5.6.7
	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока Терминология баскетбола	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.	5.6
	Броски в кольцо, действие нападающего против нескольких защитников.	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.	3,4,6

	Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.	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.	6,7
<b>Футбол</b>		<b>6</b>		
	Футбол. Ознакомление со стойками перемещениями ускорениями. 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.	3,6,7
	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъёма. Передачи в парах. Мини-футбол.	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.	6,7
	Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Удары по воротам. 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	4,5,6
	Ведение мяча, передача мяча, финты.	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.	3,7,8
	Ведение, пасы, удары по мячу, остановки мяча. Учебная 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.	2,6
	Ведение, пасы, удары по мячу, остановки мяча. Учебная 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.	2,6
<b>Развитие физических качеств,</b>		<b>9</b>		

<b>упражнения культурно-этнической направленности</b>				
	Т.Б. на уроке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке, на полу. Игра «волейбол».	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.	1,3
	Передачи набивного мяча из-за головы и от груди двумя руками. Метание теннисного мяча в цель.	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.	2,5
	Метание набивного мяча на дальность. Броски набивных мячей вперед-вверх двумя руками снизу, из-за головы.	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.	6,7
	Челночный бег 3x10м. Эстафета с баскетбольными мячами.	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.	5,6,8
	ОРУ на гимнастической скамейке. Круговая тренировка.	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.	3,6
	ОРУ без предметов. Игра «баскетбол»	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.	1,2,6
	ОРУ со скакалкой. Комплекс упражнений на шведской стенке.	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-	2,6,7.

			познавательная, внешняя).	
	Преодоление полосы препятствий с элементами круговой тренировки. Прыжки в высоту с места	1	П- использовать общеприемы решения задач. Р- формулировать и удерживать учебную задачу. К- учитывать коррективы учителя и одноклассников. Л-смыслообразование - адекватная мотивация учебной деятельности.	6,7.8
	Выпрыгивание в верх из глубокого приседа с выталкиванием набивного мяча вверх.	1	П- контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. Р- преобразовывать практическую задачу в образовательную. К- осуществлять взаимный контроль. Л- умение не создавать конфликты.	5,6,7
<b>Кроссовая подготовка</b>		<b>8</b>		
	Бег в равномерном темпе 15 мин. Бег в гору. СБУ	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	1,6
	Бег в равномерном темпе 16 мин. Бег в гору. СБУ.	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.	3,6,7
	Бег в равномерном темпе 16 мин. Бег в гору. СБУ.	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.	6.7
	Бег в равномерном темпе 17 мин. Бег в гору. 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.	5.6.7
	Бег в равномерном темпе 18 мин. Бег под гору.	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.	5.6
	СБУ. Преодоление вертикальных препятствий .	1	П- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Р- использовать игровые действия для развития физических качеств. К- соблюдать правила безопасности. Л- умение формулировать собственное	6.7

			мнение об упражнении, двигательном действии.	
	Бег в равномерном темпе 18 мин. Бег под гору.	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.	2,6,8
	Бег на результат 3000 м-м. и 2000 м - д. ВФСК «ГТО»	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.	6,7.8
<b>Легкая атлетика</b>		<b>11</b>		
	ТБ при занятиях лёгкой атлетикой. Высокие старты.	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	1,6
	Бег с ускорением от 60 до 100 м. Ч/Б 3x10м.	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.	2.6.7
	Бег 100 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.	6,8
	ВФСК «ГТО».Основные системы организма. Бег на результат 100 м.	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.	2.6.8
	ВФСК «ГТО».Прыжок в длину с разбега. Правила соревнований в прыжках.	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.	5.6

	ВФСК «ГТО».Прыжок в длину с места. Отталкивание.	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.	6.7
	ВФСК «ГТО».Метание теннисного мяча в вертикальную цель расстояния 12-14 м.	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	3,6,7
	ВФСК «ГТО».Метание теннисного мяча с 3-4 шагов на дальность и заданное расстояние.	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	6,7
	Метание мяча на дальность в коридоре 10м 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.	5.6.7
	Метание мяча на дальность в коридоре 10м разбега. Игра	5	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.	1,4,6
	Метание мяча на дальность в коридоре 10 м разбега. СБУ.	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.	6.7
<b>Спортивные игры</b>		<b>8</b>		
<b>Футбол</b>		<b>8</b>		
	Т.Б. при занятиях спортивными играми. Футбол. Стойки, перемещения, повороты.	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.	2.6
	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъёма.	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	3,6,7



			координировать ее. Л- самооценка на основе критериев успешной деятельности.	
	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника, финты	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	6,7
	Удары по воротам на точность. Игра головой.	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.	4,5,6
	Передача мяча, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.	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.	3,7,8
	Пас, прием, остановка мяча - комбинация с последующим ударом по воротам. Игра с заданиями.	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.	2,6
	Передача мяча, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.	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.	2,6
	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъёма. Учебная 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.	3,4,7.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания проблемной  
группы «Технология проведения современ-  
ного адаптивного урока в условиях  
внедрения ФГОС»

от 31 августа 2021 г. № 1

\_\_\_\_\_/ Гненик Е.В./  
Руководитель ПГ                      Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УР  
МБОУ СОШ № 12

\_\_\_\_\_/В.Д. Безух/  
« 31 » августа 2021 года