

КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ ПАВЛОВСКИЙ РАЙОН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1  
ИМЕНИ ГРИГОРИЯ ИВАНОВИЧА СВЕРДЛОВА  
СТАНИЦЫ ПАВЛОВСКОЙ

УТВЕРЖДЕНО

педагогического совета решением МБОУ  
СОШ № 1 им. Г.И.Свердлова ст. Пав-  
ловской от 31 августа 2021 года протокол  
№ 1

Председатель педсовета  
Е.О.Кадырова



***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА***

По физической культуре

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

Количество часов: 340 часов

Учитель: Семашко Андрей Михайлович

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

## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Личностные результаты:

#### 1. Гражданское воспитание включает:

- создание условий для воспитания у детей активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;
- развитие культуры межнационального общения;
- формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;
- воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- развитие правовой и политической культуры детей, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;
- формирование стабильной системы нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
- разработку и реализацию программ воспитания, способствующих правовой, социальной и культурной адаптации детей, в том числе детей из семей мигрантов.

#### 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности предусматривает:

- создание системы комплексного методического сопровождения деятельности педагогов и других работников, участвующих в воспитании подрастающего поколения, по формированию российской гражданской идентичности;
- формирование у детей патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России на основе развития программ патриотического воспитания детей, в том числе военно-патриотического воспитания;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- повышение качества преподавания гуманитарных учебных предметов, обеспечивающего ориентацию обучающихся в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- развитие у подрастающего поколения уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества;
- развитие поисковой и краеведческой деятельности, детского познавательного туризма.

#### 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей осуществляется за счет:

- развития у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- формирования выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра;
- развития сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;
- расширения сотрудничества между государством и обществом, общественными организациями и институтами в сфере духовно- нравственного воспитания детей, в том числе традиционными религиозными общинами;
- содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;
- оказания помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.

#### **4. Приобщение детей к культурному наследию предполагает:**

- эффективное использование уникального российского культурного наследия, в том числе литературного, музыкального, художественного, театрального и кинематографического;
- создание равных для всех детей возможностей доступа к культурным ценностям;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;
- увеличение доступности детской литературы для семей, приобщение детей к классическим и современным высокохудожественным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы;
- создание условий для доступности музейной и театральной культуры для детей;
- развитие музейной и театральной педагогики;
- поддержку мер по созданию и распространению произведений искусства и культуры, проведению культурных мероприятий, направленных на популяризацию российских культурных, нравственных и семейных ценностей;
- создание и поддержку документальных, научно-популярных, учебных и анимационных фильмов, направленных на нравственное, гражданско-патриотическое и общекультурное развитие детей;
- повышение роли библиотек, в том числе библиотек в системе образования, в приобщении к сокровищнице мировой и отечественной культуры, в том числе с использованием информационных технологий;
- создание условий для сохранения, поддержки и развития этнических культурных традиций и народного творчества.

#### **5. Популяризация научных знаний среди детей подразумевает:**

- содействие повышению привлекательности науки для подрастающего поколения, поддержку научно-технического творчества детей;
- создание условий для получения детьми достоверной информации о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, повышения заинтересованности подрастающего поколения в научных познаниях об устройстве мира и общества.

#### **6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья включает:**

- формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;
- формирование в детской и семейной среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;
- создание для детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, условий для регулярных занятий физической культурой и спортом, развивающего отдыха и оздоровления, в том числе на основе развития спортивной инфраструктуры и повышения эффективности ее использования;
- развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактики наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;
- предоставление обучающимся образовательных организаций, а также детям, занимающимся в иных организациях, условий для физического совершенствования на основе регулярных занятий физкультурой и спортом в соответствии с индивидуальными способностями и склонностями детей;
- производства художественных, использование потенциала профилактики асоциального поведения;
- содействие проведению массовых общественно-спортивных мероприятий и привлечение к участию в них детей.

#### **7. трудовое воспитание и профессиональное самоопределение реализуется посредством:**

- воспитания у детей уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям;
- формирования у детей умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей;

- развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
- содействия профессиональному самоопределению, приобщения детей к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.

### **8. Экологическое воспитание включает:**

- развитие у детей и их родителей экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;
- воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов, умений и навыков разумного природопользования.

### **Метапредметные результаты освоения физической культуры.**

Метапредметные результаты проявляются в различных областях.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов потенциально опасных для здоровья восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцам и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

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

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

### **Предметные результаты освоения физической культуры.**

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

-умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включенными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;  
 -способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

-способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики, закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшение физической подготовки;  
 -способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;  
 -способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### **Знания о физической культуре**

*Выпускник научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Выпускник научится:*

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

### **Знания о физической культуре**

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

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

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

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

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

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

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

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

**Легкая атлетика** –Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Кроссовая подготовка** –Развитие выносливости, быстроты, дыхательной системы учащихся, координации движений.

**Спортивные игры**

**Футбол** – Развитие быстроты, силы, выносливости Игра по правилам.



Баскетбол – Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Игра по правилам.

Волейбол – Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Игра по правилам.

Гандбол – Развитие быстроты, силы, выносливости Игра по правилам.

**Гимнастика с основами акробатики** . Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

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

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

#### 5класс

Разделы, темы	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>История физической культуры (1 ч.)</b>			
ТБ на уроке ФК. Олимпийские игры древности.	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
<b>Легкая атлетика (8 ч.)</b>			
ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Высокий старт, бег от 15 до 30 м. Тест 1.	1	П- осознанно и произвольно строить речевое высказывание, выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять учебные действия используя речь для регуляции своей деятельности. К - определять общую цель и пути ее достижения Л- личная ответственность за свои поступки	1,3,6
Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Скоростной бег до 40 м Тест 2,4 Т\б.	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
ВФСК «ГТО». Основные системы организма. Бег на результат 60 м. Тест 3. Т\б.	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
Прыжок в длину с 7—9 шагов разбега. Отталкивание. Фаза полета. Т\б.	1	П- осуществлять анализ двигательного действия, упражнения, комбинации для решения поставленной задачи. Р- выбор действия в соответствии с познавательной задачей. К- строить понятные для партнера высказывания. Л- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.	5,6,7
ВФСК «ГТО». Прыжок в длину с 7—9 шагов разбега. Правила соревнований в прыжках. Т\б.	1	П- осуществлять рефлексию способов и условий действий. Р- сличать способ действия и его результат. . К- определять цели, функции участников, способы взаимо-	5,6

		действия. Л- самоопределение- внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.	
Прыжок в высоту с 3—5 шагов разбега. Разбег и подбор толчковой ноги. Т\б.	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». Метание малого мяча в цель с места в горизонтальную и вертикальную с 8 -10 м. Правила соревнований в метании. Т\б.	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 малого мяча с места на дальность на заданное расстояние коридор 5—6 м. Т\б.	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 взаимодействии. Л- мотивация учебной деятельности	6,7,8
<b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (1ч)</b>			
Составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.	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
<b>Кроссовая подготовка (4 ч.)</b>			
Бег в чередовании с ходьбой 1200м. Признаки утомления. Т\б.	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
Бег на 1200м. Правила самоконтроля и гигиены. Т\б.	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 с вращением вокруг себя на полусогнутых ногах, зигзагом. П/И «Вызов номеров». Т\б.	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
Подготовка к выполнению тестов ВФСК «ГТО». Равномерный бег до 10 мин. Смешанное передвижение. П/И «Посадка картофеля». Т\б.	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
<b>Спортивные игры</b>			
<b>Гандбол (3 ч)</b>			

История гандбола. Основные правила и приёмы игры в гандбол. Т\б.	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.	1,5
Правила по Т/Б. Стойки и перемещения приставными шагами боком и спиной вперёд. Т\б.	1	П- самостоятельно создавать мотив деятельности при решении проблем различного характера. Р- использовать игру в организации активного отдыха. К- соблюдать правила и приемы техники безопасности. Л- умение формулировать собственное мнение об упражнении , двигательном действии.	1,2,3
Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Т\б.	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.	4,5
<b>Современное представление о физической культуре (основные понятия)-(теория 1 ч.)</b>			
Физическое развитие человека. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО». Т\б.	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
<b>История и современное развитие физической культуры (теория 1 ч.)</b>			
ФК в современном обществе. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии ОИ современности.	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	2,3
<b>Спортивные игры (10 ч): баскетбол – 6 часов, волейбол – 4 часа</b>			
Правила по Т/Б. Стойки игрока. Перемещение приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	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.	3,5
Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Т\б.	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.	2,4
Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления. Т\б.	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.	3,5
Бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. Т\б.	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	3,5

		И навыка двигательного действия. Л- прогнозировать свою деятельность	
Элементы защиты и нападения. Вырывание и выбивание мяча. Т\б.	<b>1</b>	П1-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.	1,3,4
Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Т\б.	<b>1</b>	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
История волейбола. Основные приёмы и правила игры в волейбол. Т/б.	<b>1</b>	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	2,3
Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Комбинации из освоенных элементов. Т\б.	<b>1</b>	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.	2,4
Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой.-зачет. Т\б.	<b>1</b>	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.	2,5
Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Т\б.	<b>1</b>	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	3,4
<b>Физическая культура человека (теория 1 ч.)</b>			
Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма.	<b>1</b>	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	4,5
<b>Физическая культура человека (теория 1 ч.)</b>			
Коррекция осанки и телосложения.	<b>1</b>	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
<b>Гимнастика с основами акробатики -12ч</b>			
Правила по Т/Б. Страховка, само страховка. Перестроение, строевой шаг.	<b>1</b>	П- осознанно и произвольно строить речевое высказывание, выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять учебные действия используя речь для регуляции своей деятельности. К-воспитание	3,8

		навыка двигательного действия. Л- прогнозировать свою деятельность	
Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении. Т\б.	<b>1</b>	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.	2,5
Упражнения в парах. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Т\б.	<b>1</b>	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
Подтягивание в висе (м); подтягивание из вися лёжа (д). Т\б.	<b>1</b>	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	2,4,8
Подготовка к выполнению тестов ВФСК «ГТО». Смешанные висы. Т\б	<b>1</b>	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
Помощь и страховка; демонстрация упражнений; составление простейших комбинаций. Т\б.	<b>1</b>	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	2,3,4
Круговая тренировка. Выполнение обязанностей командира отделения. Т\б.	<b>1</b>	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.	2,4
Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см). Т\б.	<b>1</b>	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.	1,3,6
Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см) – зачёт. Т\б.	<b>1</b>	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	1,2,5
Два кувырка вперёд слитно. «Мост» из положения стоя с помощью. Т\б.	<b>1</b>	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.	4,6
Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Т\б.	<b>1</b>	П- использовать общие приемы решения поставленных задач. Р- применять уста-	4,6

		новленные правила в планировании способа решения задач. К- ставить вопросы, обращаться за помощью Л- нравственно-этическая ориентация- навыки сотрудничества.	
Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями. Т\б.	<b>1</b>	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	2,8
<b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой -1ч</b>			
Подбор спортивного инвентаря для занятий в домашних условиях. Личная гигиена. Т\б.	<b>1</b>	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
<b>Региональный компонент спортивные игры с элементами гандбола -5 ч</b>			
Ловля и передача мяч двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Т\б.	<b>1</b>	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
Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления. Т/б	<b>1</b>	П- ориентирование в разнообразии способов решения задач. Р- преобразование практической задачи в образовательную. К- строить понятные для партнера высказывания.	1,3,6
Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.	<b>1</b>	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.	2,5
Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска. Т/б	<b>1</b>	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.	2,7
Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Т/б.	<b>1</b>	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
<b>Прикладно – ориентированная физкультурная деятельность -1час</b>			
Основные физические качества. Общефизическая подготовка. Т\б.	<b>1</b>	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
<b>Физкультурно – оздоровительная деятельность-1час</b>			
Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий ФК. Т\б.	<b>1</b>	П- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями. Р- вносить изменения и дополнения в выполнение упражнения. К- строить понятные для парт-	1,4,8

		нера высказывания. Л- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.	
<b>Современное представление о физической культуре (основные понятия)- 1 ч</b>			
Вредные привычки. Допинг. Т\б.	<b>1</b>	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>Физическая культура человека- 1 час</b>			
Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки. Т\б.	<b>1</b>	П- самостоятельно формулировать познавательную цель. Р- определять общую цель и пути ее достижения. К- проявлять активность во взаимодействии. Л- личная ответственность за свои поступки.	5,6,7
<b>Лёгкая атлетика -4 часа</b>			
Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья Бег с ускорением от 30 до 50 м. Ч/Б 3x10. Т\б.	<b>1</b>	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.	2,6,7
Подготовка к выполнению тестов ВФСК «ГТО». Основные системы организма. Бег на результат 60м. Прыжок в длину с места –зачет. Т\б.	<b>1</b>	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
Подготовка к выполнению тестов ВФСК «ГТО» Прыжок в длину с 7—9 шагов разбега. Правила соревнований в прыжках и метаниях. Т\б.	<b>1</b>	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.	4,6
Подготовка к выполнению тестов ВФСК «ГТО». Метание теннисного мяча с 4—5 шагов на дальность и заданное расстояние- зачет. Т\б.	<b>1</b>	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>Кроссовая подготовка -4 часа</b>			
Правила по Т\Б. Бег в чередовании с ходьбой 1200м.	<b>1</b>	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.	4,5
Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Т\б.	<b>1</b>	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.	5,8
Бег «фартлек». Упражнения с набивными мячами. Т\б.	<b>1</b>	П- моделировать технику игровых действий и приемов. Р- использовать игру в организации активного отдыха. К- проявлять активность для решения поставленных за-	3,7



		дач. Л- навыки сотрудничества в различных игровых ситуациях.	
Подготовка к выполнению тестов ВФСК «ГТО». Равномерный бег до 12 минут. Т\б.	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
<b>По выбору учителя футбол 4 часа</b>			
История футбола. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения. Т\б.	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
Удары по воротам указанными способами на точность(меткость) попадания мячом в цель. Т\б.	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
Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар(пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Т\б.	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.	1,4,6
Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1,3:2,3:3,2:1. Тест 1.	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
<b>Оценка эффективности занятий физической культурой- 1час</b>			
Изменение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Тест- 2,3. Т\б.	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
<b>Прикладно – ориентированная физкультурная деятельность-1час</b>			
ОФП. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств. Тест- 4. Т\б.	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.	3.6.8
<b>Раздел: Физическая культура человека - 1 ч</b>			
Зрение. Гимнастика для глаз. Т\б.	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

## 6 класс

Разделы, темы	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>История и современное развитие физической культуры 1 час</b>			
ТБ на уроке ФК. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	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
<b>Легкая атлетика 8 часов</b>			
ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Высокий старт от 15 до 30 м. Тест 1	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
Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Скоростной бег до 50 м Тест 2,4. Т\б.	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» Основные системы организма. Бег на результат 60 м. Тест 3. Т\б.	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
Прыжок в длину с 7—9 шагов разбега. Отталкивание. Фаза полета. Т\б.	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
ВФСК «ГТО». Прыжок в длину с 7—9 шагов разбега. Правила соревнований в прыжках. Т\б.	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 осно-	2,6,8

		ве критериев успешной учебной деятельности.	
Прыжок в высоту с 3—5 шагов разбега. Разбег и подбор толчковой ноги. Т\б.	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
ВФСК «ГТО». Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель с 8 -10 м. Правила соревнований в метании. Т\б.	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.	2,4
Метание малого мяча с места на дальность на заданное расстояние коридор 5—6 м. Т\б.	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
<b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой 1 час</b>			
Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов. Круговая тренировка. Т/б.	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
<b>Кроссовая подготовка 4 часа</b>			
Бег в чередовании с ходьбой 1200м. Признаки утомления. Т/б.	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
Бег на 1200м. Правила самоконтроля и гигиены. Т/б.	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
Бег с вращением вокруг себя на полусогнутых ногах, зигзагом. П/И «Вызов номеров». Т/б.	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
Подготовка к выполнению тестов ВФСК «ГТО». Равномерный бег до 12 мин. Смешанное передвижение. П/И «Посадка картофеля». Т/б.	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

<b>По выбору учителя (3 ч. гандбол)</b>			
История гандбола. Основные правила и приёмы игры в гандбол. Т/б.	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
Правила по Т/Б. Стойки и перемещения приставными шагами боком и спиной вперёд. Т/б.	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
Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Т/б.	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
<b>Физическая культура человека (теория 1 ч.)</b>			
Слагаемые здоровья и ЗОЖ. Правила проведения самостоятельных занятий. Т/б.	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
<b>История и современное развитие физической культуры 1 час</b>			
ФК в современном обществе. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии ОИ современности.	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
<b>Спортивные игры (10 ч): баскетбол – 6 часов, волейбол – 4 часа</b>			
Правила по Т/Б. Стойки игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	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
Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Т/б.	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 бла-	5.6.8

		гополучие	
Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления. Т/б.	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
Бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. Т/б.	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
Элементы защиты и нападения. Вырывание и выбивание мяча. Т/б.	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
Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Т/б.	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
История волейбола. Основные приёмы и правила игры в волейбол. Т/Б.	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
Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Комбинации из освоенных элементов. Т/б.	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
Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой.-зачет. Т/б.	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.	3,6,7
Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Т/б.	1	П- ориентирование в разнообразии способов решения задач. Р- преобразование практической задачи в образовательную. К- строить понятные для партнера высказывания.	5,6,8

<b>Физическая культура человека 1 час</b>			
Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма.	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
<b>История и современное развитие физической культуры 1 час</b>			
Олимпийские игры древности. Олимпийское движение в России.	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
<b>Гимнастика с основами акробатики 12 часов</b>			
Правила по Т/Б. Страховка, самостраховка. Пере- строение, строевой шаг.	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
Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении. Т/б.	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
Упражнения в парах. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Т/б.	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
Подтягивание в висе (м); подтягивание из виса лё- жа (д). Т/б.	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
Подготовка к выполнению тестов ВФСК «ГТО». Смешанные висы. Т/б.	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-	1,3,6

		воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать свою деятельность.	
Помощь и страховка; демонстрация упражнений; составление простейших комбинаций. Т/б.	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
Круговая тренировка. Выполнение обязанностей командира отделения. Т/б.	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
Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100 - 110 см). Т/б.	7	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
Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100 - 110 см) – зачёт. Т/б.	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
Два кувырка вперёд слитно. «Мост» из положения стоя с помощью. Т/б.	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
Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Т/б.	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
Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями. Т/б.	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
<b>Современное представление о физической культуре 1 час</b>			
Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	1	П- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Р- использовать игровые действия для развития физических качеств. К- соблюдать правила безопасности. Л- умение формулировать собствен-	5,6

		ное мнение об упражнении, двигательном действии.	
<b>Региональный компонент (спортивные игры с элементами гандбола) 5 часов</b>			
Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения. Игра. Т/б.	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
Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Игра. Т/б	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
Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска. Игра. Т/б	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
Тактика свободного нападения. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Т/б	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
Игра по упрощенным правилам мини-гандбола. Игры и игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3, Т/б.	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
<b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой -1 час</b>			
Основные физические качества. Общефизическая подготовка.	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>Оценка эффективности занятий физической культурой-1 час</b>			
Функциональные пробы организма. Комплексы современных оздоровительных систем ФВ.	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>Современное представление о физической культуре (основные понятия) 1 час</b>			
Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг Т/б.	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
<b>Физкультурно – оздоровительная деятельность 1 час</b>			
Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.	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
<b>Лёгкая атлетика 4 часа</b>			
Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья Бег с ускорением от 30 до 50 м. Ч/Б 3х10. Т/б.	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
Подготовка к выполнению тестов ВФСК «ГТО». Основные системы организма. Бег на результат 60 м. Прыжок в длину с места –зачет. Т/б.	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
Подготовка к выполнению тестов ВФСК «ГТО» Прыжок в длину с 7—9 шагов разбега. Правила соревнований в прыжках и метаниях. Т/б.	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
Подготовка к выполнению тестов ВФСК «ГТО». Метание теннисного мяча с 4—5 шагов на дальность и заданное расстояние- зачет. Т/б.	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>Кроссовая подготовка 4 часа</b>			
Правила по Т/Б. Бег в чередовании с ходьбой 1200м. Т/б.	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
Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Т/б.	1	П- ориентирование в разнообразии способов решения задач. Р- осуществлять пошаговый и итоговый контроль за конечным результатом.	2,6

		К- проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. Л- мотивация учебной деятельности.	
Бег «фартлек». Упражнения с набивными мячами. Т/б.	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
Подготовка к выполнению тестов ВФСК «ГТО». Равномерный бег до 12 минут. Т/б.	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
<b>По выбору учителя футбол 4 часа</b>			
Правила игры в футбол. Перемещения в стойке из различных положений. Т/б.		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
Ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам-зачет. Т/б.		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
Удары по воротам на точность попадания мячом в цель-зачет. Т/б.		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
Игра по упрощённым правилам. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Тест 1. Т/б.		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
<b>Физическая культура человека- 1 час</b>			
Росто–весовые показатели. Правила контроля и самоконтроля по ЧСС Тест-2,3. Т/б.		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	

<b>Прикладно – ориентированная физкультурная деятельность 1 час</b>			
ОФП. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств. Тест- 4. Т/б.		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
<b>Прикладно – ориентированная подготовка физкультурная деятельность 1 час</b>			
Основные физические качества. Общефизическая подготовка		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

## 7класс

Разделы, темы	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>Раздел: История и современное развитие физической культуры 1 час</b>			
ТБ на уроках ФК. Физическая культура в современном обществе.	<b>1</b>	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
<b>Раздел: Легкая атлетика -8 часов</b>			
ТБ при занятиях лёгкой атлетикой. Высокие старты. Скоростной бег до 60м. Тест -1	<b>1</b>	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
Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Бег на результат 60 м- зачет Тест – 2,3. Т/б.	<b>1</b>	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» Основные системы организма. Тест – 4. Т/б.	<b>1</b>	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
Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Разбег. Отталкивание. Т/б.	<b>1</b>	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
Подготовка к выполнению тестов ВФСК «ГТО». Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега- зачет. Т/б.	<b>1</b>	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

Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Подбор разбега, определение толчковой ноги. Т/б.	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
ВФСК «ГТО».Метание малого мяча в цель с места в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 10-12 м. Правила соревнований в метании. Т/б.	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
ВФСК «ГТО».Метание мяча с места на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние – зачет. Т/б.	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
<b>Раздел: Прикладно –ориентированная физкультурная деятельность 1 час</b>			
Упражнения развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей с помощью л/а упражнений. Т/б.	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
<b>Тема: Кроссовая подготовка 4 часа</b>			
Правила самоконтроля и гигиены. Бег гандикапом. Смешанное передвижение. П/И «Выбивной». Т/б.	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 с вращением вокруг себя на полусогнутых ногах, зигзагом. П/И «Вызов номеров». Т/б.	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 «фартлек». Чередование бега с ходьбой. П/И «Снайпер». 6- минутный бег на результат – зачет. Т/б.	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 по пересеченной местности. П/и «Вызов номеров». Т/б.	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
<b>Раздел: По выбору учителя гандбол-3 часа</b>			

Основные правила и приёмы игры в гандбол. Ведение мяча. Ловля и передачи мяча. Т/б.	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
Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой-зачет. Т/б.	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
Нападение быстрым прорывом (2:1). Мини-гандбол. Т/б.	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
<b>Раздел: Современное представление о физической культуре (основные понятия) 1 час</b>			
Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	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
<b>Раздел: Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой-1 час</b>			
Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Т/б.	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
<b>Раздел: Спортивные игры (10ч): баскетбол – 6 часов, волейбол – 4 часа</b>			
Правила игры в баскетбол. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Т/б.	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
Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте в движении с пассивным сопротивлением соперника. Т/б.	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
Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке –зачет. Т/б.	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
Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом – зачет.	1	П- осуществлять анализ двигательного действия, упражнения комбинации для решения поставленной задачи. Р- выбор действия в соответствии с познаватель-	2,6

Т/б.		ной задачей. К- взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения. Л- умение формулировать собственное мнение об упражнении, двигательном действии.	
Перехват мяча. Позиционное нападение (5:0). Нападение быстрым прорыв. Т/б.	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
Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 4:4, 5:5. ом (2:1). Т/б.	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
Основные приёмы. Правила по ТБ. Стойки игрока.	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
Перемещения в стойке, остановки, ускорения. Т/б.	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.	2.6
Передача мяча над собой, через сетку- зачет Игра по правилам волейбола. Т/б.	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.	2,3,6,7
Эстафеты, подвижные игры с мячом. Доведение мяча до связующего игрока. Т/б.	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>Раздел: Физическая культура человека - 1 ч</b>			
Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения. Т/б.	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
<b>Раздел: Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой- 1 час</b>			
Изменение резервов организма и состояния здоровья с помощью функ-	1	П- осуществлять рефлексию способов и условий действий, контролировать и оценивать результат деятельности. Р- применять установленные правила в пла-	5,6,8

циональных проб. Т/б.		нировании способа решений. К- взаимодействовать со сверстниками в совместном освоении технических действий. Л- адекватно понимать причину успешности.	
<b>Раздел: Спортивные игры: волейбол – 2 часа</b>			
Круговая тренировка. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Т/б.	<b>1</b>	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
Прямой нападающий удар. Позиционное нападение с изменением позиций. Т/б.	<b>1</b>	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
<b>Раздел: Физкультурно-оздоровительная деятельность 1 час</b>			
Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня, рекомендуемые Положением ВФСК «ГТО». Т/б.	<b>1</b>	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
<b>Раздел: Гимнастика с основами акробатики 10 часов</b>			
Правила по ТБ. Строевые упражнения. «Пол-оборота направо, налево!», «Полшага», «Полный шаг».	<b>1</b>	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
История гимнастики. Упражнения с набивными мячами, палками, обручами. Т/б.	<b>1</b>	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
Упражнения на брусьях: м- подъем переворотом, передвижение в висе, д- подъем переворотом – зачет. Т/б.	<b>1</b>	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
Опорные прыжки. м.: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100 см).д.: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105 см). Т/б.	<b>1</b>	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
Опорные прыжки. М.: прыжок со-	<b>1</b>	П- развитие этических чувств- стыда, вины, совести как регуляторов морального	1,3,6



гнув ноги. Д.: прыжок ноги врозь козёл в ширину, высота 110 см). Т/б.		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.	
Акробатические упражнения. М.: кувырок вперед в стойку на лопатках; Д.: кувырок назад в полушпагат. Т/б.	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
Акробатические упражнения. М.: кувырок назад; длинный кувырок; стойка на голове. Д.: кувырок назад-зачет. Т/б.	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
Акробатические упражнения. м.: стойка на голове. д.: «ласточка», поворот в упор стоя на одном колене-зачет. Т/б.	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
Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Упражнения в висах и упорах, с гантелями. Т/б.	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
Лазанье по канату в два и в три приема, гимнастической лестнице-зачет. Т/б.	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
<b>Раздел: Элементы единоборств – 4 часа</b>			
ТБ и страховки во время занятий единоборствами. Захваты. Т/б.	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
Элементы единоборства. Захваты, броски. П/И «Бой петухов». Т/б.	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
Элементы единоборства. Захваты, броски, П/И «Всадники». Т/б.	1	П- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Р- формулировать учебную задачу, используя речь для планирования и регуляции своей	5,6

		деятельности. К- обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия. Л- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.	
Элементы единоборства. Страховка, самостраховка. Т/б.	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.	6,8
<b>Раздел: Физическая культура человека 1 час</b>			
Роль и значение ФК в формировании ЗОЖ. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Т/б.	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>Раздел: Физическая культура человека 1 час</b>			
Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Т/б.	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
<b>Раздел: Физическая культура человека 1 час</b>			
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	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>Раздел: Оценка эффективности занятий физической культурой- 1 час</b>			
Техника движений и ее основные показатели. Оценка эффективности занятий. Т/б.	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
<b>Раздел: Современное представление о физической культуре (основные понятия) 1 час.</b>			
Спорт и спортивная подготовка. Т/б.	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>Раздел: Лёгкая атлетика 4 часа</b>			
Бег с ускорением от 40 до 60 м. Финиширование. Ч/Б 3x10м. Т/б.	1	П- использовать общие приемы решения поставленных задач. Р- применять установленные правила в планировании способа решения задач. К- ставить вопросы,	1,3

		обращаться за помощью Л- нравственно-этическая ориентация- навыки сотрудничества.	
Подготовка к выполнению тестов ВФСК «ГТО». Основные системы организма. Бег на результат 60 м-зачет. Т/б.	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
Подготовка к выполнению тестов ВФСК «ГТО». Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Правила соревнований в прыжках. Т/б.	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
Подготовка к выполнению тестов ВФСК «ГТО». Правила соревнований в метании. Метание теннисного мяча с 3-4 шагов на дальность и заданное расстояние. –зачет. Т/б.	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
<b>Раздел: Кроссовая подготовка 4 часа</b>			
Правила по ТБ. Бег в чередовании с ходьбой 1500м. Т/б.	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
Бег в равномерном темпе 12 минут. Т/б.	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 «гандикапом». Т/б.	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
Подготовка к выполнению тестов ВФСК «ГТО». Бег на 2000 м – зачет. Правила самоконтроля и гигиены. Т/б.	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.
<b>Раздел: Прикладно – ориентированная физкультурная деятельность 1час</b>			
Составление планов прикладной физической подготовки с учетом инди-	1	П- осуществлять рефлексию способов и условий действий, контролировать и оценивать результат деятельности. Р- применять установленные правила в пла-	6,7.8

видуальных показаний здоровья и ФР. Т/б.		нировании способа решений. К- взаимодействовать со сверстниками в совместном освоении технических действий. Л- адекватно понимать причину успешности.	
<b>Раздел: Региональный компонент (футбол -5 часов)</b>			
Передвижения, остановки, повороты. Правила по ТБ.	<b>1</b>	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
Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Т/б.	<b>1</b>	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
Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Тест – 1. Т/б.	<b>1</b>	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
Удары по воротам на точность (меткость) попадания мячом в цель. Тест – 2,3. Т/б.	<b>1</b>	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
Игра по упрощённым правилам. Игровые задания 2:1, 3:1, 3:2 Тест – 4. Т/б.	<b>1</b>	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
<b>Раздел: История и современное развитие физической культуры 1 час</b>			
Физическая культура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. Т/б.	<b>1</b>	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

## 8 класс

Разделы, темы	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>Раздел: Физическая культура человека (теория 1 ч)</b>			
ТБ на уроках ФК. Характеристика возрастных и половых особенностей организма, их связь с показателями физического развития.	<b>1</b>	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
<b>Тема: Легкая атлетика (8ч)</b>			
ТБ при занятиях лёгкой атлетикой. Низкие старты. Скоростной бег до 80м. Тест -1	<b>1</b>	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. Бег на результат 60 м- зачет Тест – 2,3 Т/б	<b>1</b>	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
Подготовка к выполнению тестов ВФСК «ГТО». Основные системы организма. Тест - 4 Т/б	<b>1</b>	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 11-13 шагов разбега. Разбег. Отталкивание. Т/б	<b>1</b>	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
Подготовка к выполнению тестов ВФСК «ГТО» Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега- зачет Т/б	<b>1</b>	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
Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Подбор разбега, определение толчковой	<b>1</b>	П- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями. Р- вносить изменения и дополнения в выполнение упражнения. К- строить понятные для	6.7

ноги. Т/б		партнера высказывания. Л- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.	
Подготовка к выполнению тестов ВФСК «ГТО» Метание малого мяча в цель с места в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 12-14 м-зачет Правила соревнований в метании. Т/б	<b>1</b>	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
Метание малого мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 10-12 м Т/б	<b>1</b>	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>Раздел: Прикладно – ориентированная физкультурная деятельность - 1ч</b>			
Упражнения развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей с помощью л/а упражнений. Т/б	<b>1</b>	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
<b>Тема: Кроссовая подготовка (4ч)</b>			
Правила самоконтроля и гигиены. Бег гандикапом. Смешанное передвижение. П/И «Выбивной» Т/б	<b>1</b>	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 с вращением вокруг себя на полусогнутых ногах, зигзагом. П/И «Вызов номеров». Т/б	<b>1</b>	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
Бег «фартлек». Чередование бега с ходьбой. П/И «Снайпер». Бег на 1500м - зачет Т/б	<b>1</b>	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
Бег с гандикапом. Смешанное передвижение. П/И «Выбивной» Т/б	<b>1</b>	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>Раздел: Региональный компонент (спортивные игры с элементами гандбола – 3 часа)</b>			
История гандбола. Основные правила и приёмы игры в гандбол. Освоение ловли	<b>1</b>	П- осознанно и произвольно строить речевое высказывание, выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять учебные действия используя речь для ре-	2.6.7

и передачи мяча. Т/б		гуляции своей деятельности. К-воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать свою деятельность	
Ведение мяча. Броски мяча. Семиметровый штрафной бросок. Т/б	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
Тактика игры. Нападение быстрым прорывом (3:2). Мини-гандбол. Т/б	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>Раздел: Физическая культура человека 1 час</b>			
Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении движений. Т/б	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
<b>Раздел: Физическая культура человека 1 час</b>			
Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Т/б	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	6.7
<b>Раздел: Спортивные игры (10ч): баскетбол – 6 часов, волейбол – 4 часа</b>			
Правила игры в баскетбол. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Т/б	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
Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте в движении с пассивным сопротивлением соперника. Т/б	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
Ведение мяча в движении, с изменением направления и скорости, с пассивным сопротивлением защитника. -зачет Т/б	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
Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом - зачет Т/б	1	П- использовать знаково-символические средства для решения задач. Р- ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К- определять цели, функции участников, спо-	5.6.8

		собы взаимодействия. Л- самоопределение- внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.	
Перехват мяча. Позиционное нападение (5:0). Нападение быстрым прорывом (2:1). Т/б	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
Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 4:4, 5:5. ом (2:1) Т/б	1	П- ориентирование в разнообразии способов решения задач. Р- преобразование практической задачи в образовательную. К- строить понятные для партнера высказывания.	3,6,7
Основные приёмы. Правила по ТБ. Стойки игрока. Т/б	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
Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Т/б	1	П- осуществлять рефлексию способов и условий действий, контролировать и оценивать результат деятельности. Р- применять установленные правила в планировании способа решений. К- взаимодействовать со сверстниками в совместном освоении технических действий. Л- адекватно понимать причину успешности.	1,5,6
Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.- зачет. Игра по правилам волейбола. Т/б	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	
Эстафеты, подвижные игры с мячом. Доведение мяча до связующего игрока. Т/б	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
<b>Раздел: Физическая культура человека 1 час</b>			
Двигательная деятельность психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память). Т/б	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
<b>Раздел: Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой 1 час</b>			
Самоконтроль ученика за состоянием своего здоровья, физическим развитием и самочувствием при занятиях ФК. Т/б	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



<b>Раздел: Спортивные игры: волейбол – 2 часа</b>			
Круговая тренировка. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Т/б	<b>1</b>	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
Прямой нападающий удар. Позиционное нападение с изменением позиций. Т/б	<b>1</b>	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
<b>Раздел: Физкультурно – оздоровительная деятельность 1 час</b>			
Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня, рекомендуемые Положением ВФСК «ГТО» Т/б	<b>1</b>	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
<b>Тема: Гимнастика с основами акробатики (10ч)</b>			
Правила по ТБ. Страховка и самостраховка. Строевые упражнения. Повороты в движении.	<b>1</b>	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
История гимнастики. Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5 кг), тренажеров, эспандеров. Т/б	<b>1</b>	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
Упражнения на брусьях: М- подъем переворотом, передвижение в висе, Д- подъем переворотом - зачет Т/б	<b>1</b>	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
Опорные прыжки. М.: прыжок согнутой ноги (козёл в длину, высота 115 см). Д.: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 110 см). Т/б	<b>1</b>	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
Опорные прыжки. М.: прыжок согнутой ноги. Д.: прыжок ноги врозь. Т/б	<b>1</b>	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

Акробатические упражнения. М.: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; Д.: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене. Т/б	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
Акробатические упражнения. М.: кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове. Д.: кувырки вперед и назад. Т/б	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
Акробатические упражнения. М.: стойка на голове. Д.: «ласточка», поворот в упор стоя на одном колене. Т/б	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
Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Упражнения в висах и упорах, с гантелями Т/б	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
Лазанье по канату в два и в три приема, гимнастической лестнице-зачет Т/б	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
<b>Тема: Элементы единоборств – 6 часов</b>			
ТБ и страховки во время занятий единоборствами. Захваты. Т/б	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
Элементы единоборства. Захваты, броски. П/И «бой петухов» Т/б	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.	5,6,7
Элементы единоборства. Захваты, броски, П/И «всадники» Т/б	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
Элементы единоборства. Страховка, само страховка. Т/б	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	5,6

		других людей и сопереживать им.	
Элементы единоборства. Захваты, броски, П/И «бой петухов» Т/б	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
Элементы единоборства. Захваты, броски, П/И «всадники» Т/б	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.	5,6,7
<b>Тема: Прикладно – ориентированная физкультурная деятельность (1ч)</b>			
Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности. Т/б	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
<b>Раздел: Оценка эффективности занятий физической культурой 1 час</b>			
Техника движений и ее основные показатели. Оценка эффективности занятий. Т/б	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
<b>Раздел: История и современное развитие физической культуры 1 час</b>			
Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Т/б	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
<b>Тема: Лёгкая атлетика (4ч)</b>			
Бег с ускорением от 40 до 60 м. Финиширование. Ч/Б 3x10м. Т/б	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
Подготовка к выполнению тестов ВФСК «ГТО». Основные системы организма. Бег на результат 60 м-зачет Т/б	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
Подготовка к выполнению тестов ВФСК «ГТО». Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Правила соревнований в прыжках. Т/б	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

Подготовка к выполнению тестов ВФСК «ГТО». Правила соревнований в метании. Метание теннисного мяча с 3-4 шагов на дальность и заданное расстояние. -зачет Т/б	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
<b>Тема: Кроссовая подготовка (4ч)</b>			
Правила по ТБ. Бег в чередовании с ходьбой 1500м. Т/б	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 12 минут. Т/б	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 «гандикапом». Т/б	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
Подготовка к выполнению тестов ВФСК «ГТО». Бег на 2000 м – зачет. Правила самоконтроля и гигиены. Т/б	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>Тема: Современное представление о физической культуре (основные понятия) – 1 час</b>			
Адаптивная физическая культура. Т/б.	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
<b>Раздел: Современное представление о физической культуре (основные понятия) – 1 час</b>			
Здоровье и ЗОЖ. Допинг. Концепция честного спорта Т/б.	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
<b>Тема: Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой – 1 час</b>			
Оздоровительные формы занятий ФК. Простейшие функциональные пробы.	1	П- использовать общие приемы решения поставленных задач. Р- применять установленные правила в планировании способа решения задач. К- ставить вопросы,	6,7

Т/б		обращаться за помощью Л- нравственно-этическая ориентация- навыки сотрудничества.	
<b>Раздел: По выбору учителя (футбол -3 ч)</b>			
Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Тест - 1 Т/б	<b>1</b>	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
Удары по воротам на точность (меткость) попадания мячом в цель. Тактика свободного нападения. Тест – 2,3 Т/б	<b>1</b>	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.	2,6,7.
Игра по упрощённым правилам. Игровые задания 2:1, 3:1, 3:2 Тест - 4 Т/б	<b>1</b>	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
<b>Раздел: История и современное развитие физической культуры 1 час</b>			
Разновидности туристических походов. Организация и проведение многодневного туристического похода. Т/б		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

## 9 класс

Разделы, темы	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>Раздел: Физическая культура человека (теория 1 ч)</b>			
ТБ на уроках ФК. Характеристика возрастных и половых особенностей организма, их связь с показателями физического развития.	<b>1</b>	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
<b>Раздел: История и современное развитие физической культуры 1 час.</b>			
Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России.	<b>1</b>	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
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика 5 часов</b>			
Т. Б. на занятиях. Низкий старт до 60 м.	<b>1</b>	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
Скоростной бег до 100 м. Т/б.	<b>1</b>	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». Контроль бега на 60 м. Т/б.	<b>1</b>	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
Контроль бега на 1500 м. Т/б.	<b>1</b>	П- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Р-	1,6

		применять установленные правила в планировании способа решения. К- определять общую цель и пути ее достижения. Л-смыслообразование - мотивация учебной деятельности.	
Подготовка к выполнению тестов ВФСК «ГТО». Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Т/б.	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>Раздел. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (1 час)</b>			
Подготовка к занятиям физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры. Т/б.	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
<b>Раздел. Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика (6 часов).</b>			
Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов. Т/б.	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
Метание различных снарядов, на дальность и в цель. Т/б.	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
Подготовка к выполнению тестов ВФСК «ГТО». Контроль метания мяча на дальность. Т/б.	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
Метание гранаты на дальность. Т/б.	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
Бросок, ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п. Т/б.	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
Развитие силовых способностей на	1	П- использовать знаково-символические средства для решения задач. Р-	1,4,6

материале лёгкой атлетики. Т/б.		ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К- определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Л- самоопределение- внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.	
<b>Раздел Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <b>Кроссовая подготовка (4 часов)</b>			
Бег (16 мин.) Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Т/б.	<b>1</b>	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
Бег (18 мин.) Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Понятие о темпе упражнения. Т/б.	<b>1</b>	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 (20 мин.) Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Понятие об объёме упражнения. Т/б.	<b>1</b>	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
Контроль бега 2000м. Т/б.	<b>1</b>	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
<b>Раздел: Современное представление о физической культуре (основные понятия) (1 час)</b>			
Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания. Т/б.	<b>1</b>	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
<b>Раздел: Оценка эффективности занятий физической культурой (1 час)</b>			
Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Оценка эффективности занятий. Т/б.	<b>1</b>	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
<b>Раздел: История и современное развитие физической культуры (2 час)</b>			
Олимпийские игры древности. Со-	<b>1</b>	П- осознанно и произвольно строить речевое высказывание, выбор эффективных	1,5,6



временные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе.		способов решения задач. Р- выполнять учебные действия используя речь для регуляции своей деятельности. К-воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать свою деятельность	
Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	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
<b>Раздел: Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика (10 часов)</b>			
Краткая характеристика вида спорта. Т.Б. на занятиях.	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
Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево, кругом. Т/б.	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
ОРУ с предметами. Совершенствование двигательных способностей. Т/б.	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
Висы и упоры. Т/б.	1	П- ориентирование в разнообразии способов решения задач. Р- преобразование практической задачи в образовательную. К- строить понятные для партнера высказывания.	1,6
Опорные прыжки. Прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 110-115 см)-м. Прыжок боком с поворотом на 90° (козёл в ширину, высота 110 см)-д. Т/б.	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
Кувырок вперед и назад; длинный кувырок вперед; стойка на голове и руках (м); кувырок вперед и назад (д). Т/б.	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
Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Т/б.	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

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры Т/б.	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
Развитие силовых способностей и силовой выносливости на материале гимнастики. Т/б.	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.	3,6,7
Развитие скоростно-силовых способностей на материале гимнастики. Т/б.	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
<b>Раздел. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (2 часа).</b>			
Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Т/б.	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
Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Коррекция осанки и телосложения. Т/б.	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>Оценка эффективности занятий физической культурой (1 час)</b>			
Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Самонаблюдение и самоконтроль. Т/б.	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
<b>Раздел: Современное представление о физической культуре (основные понятия) (1 час)</b>			
Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Т/б.	1	П- использовать общеприемы решения задач. Р- формулировать и удерживать учебную задачу. К- учитывать коррективы учителя и одноклассников. Л- смыслообразование - адекватная мотивация учебной деятельности.	5,6,7

<b>Раздел: Спортивные игры. Баскетбол (6 часов)</b>			
Краткая характеристика вида спорта. Т.Б. на занятиях. Т/б.	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
Дальнейшее обучение технике передвижений, остановок, поворотов и стоек. Т/б.	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
Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Т/б.	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
Броски одной и двумя руками в прыжке. Т/б.	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
Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2:2, 3:3, 4:4, 5:5) на одно кольцо. Т/б.	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
Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите «тройка» через «заслон» и малая восьмёрка. Т/б.	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
<b>Раздел: Спортивные игры Волейбол (3 часа)</b>			
Краткая характеристика вида спорта. Т. Б. на занятиях.	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
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворот и стоек. Т/б.	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 над собой, во встречных колоннах. Т/б.	1	П- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Р- формулировать учебную задачу, используя речь для планирования и регуляции	3,6,7

		своей деятельности. К- обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия. Л- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.	
<b>Раздел: Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (1 час)</b>			
Общефизическая подготовка. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств Т/б.	<b>1</b>	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>Раздел: По выбору учителя. Волейбол (3 часа)</b>			
Передача мяча у сетки. Двусторонняя игра. Т/б.	<b>1</b>	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
Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Двусторонняя игра. Т/б.	<b>1</b>	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
Совершенствование psychomotorных способностей и навыков игры. Т/б	<b>1</b>	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
<b>Раздел: Физическая культура человека (1 час)</b>			
Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Т/б.	<b>1</b>	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>Раздел :Элементы единоборств ( 5 час)</b>			
Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Игра «Выталкивание из круга». Т/б.	<b>1</b>	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.	3,7,8

Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Игра «Выталкивание из круга». Т/б.	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
Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки. Игра «Часовые и разведчики». Т/б.	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
Силовые упражнения и единоборства в парах. Игры «Бой петухов», «Перетягивание в парах». Т/б.	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
Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах.	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
<b>Раздел: Региональный компонент. Гандбол (5 часов)</b>			
Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек. Двусторонняя игра. Т/б.	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
Совершенствование техники ловли и передач мяча. Совершенствование техники движений. Двусторонняя игра. Т/б.	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
Совершенствование индивидуальной техники защиты. Двусторонняя игра. Т/б.	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
Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способно-	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	1,2,6

стей. Двусторонняя игра. Т/б.		двигательного действия. Л- прогнозировать сою деятельность.	
Совершенствование тактики игры. Взаимодействие вратаря с защитником. Взаимодействие трёх игроков. Двусторонняя игра. Т/б.	<b>1</b>	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).	2,6,7.
<b>Раздел :Спортивно-оздоровительная деятельность. Кроссовая подготовка (5 часов)</b>			
Бег по слабопересеченной местности до 9 минут. Эстафетный бег. Т/б.	<b>1</b>	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
Бег по пересеченной местности до 14 минут. Прыжки через скакалку. Т/б.	<b>1</b>	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
Подготовка к выполнению тестов ВФСК «ГТО». Контроль бега 1000 м. Спортивная игра «Лапта». Т/б.	<b>1</b>	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
Эстафета 4х100. Мини-футбол. Т/б.	<b>1</b>	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
Подготовка к выполнению тестов ВФСК «ГТО». Контроль бега 2000 м. Мини-футбол. Т/б.	<b>1</b>	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>Раздел: Региональный компонент. Футбол (3 часа)</b>			
Т.Б. на занятиях. Совершенствование техники передвижений, остановок поворотов и стоек. Т/б.	<b>1</b>	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
Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Т/б.	<b>1</b>	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
Совершенствование техники ведения	<b>1</b>	П- осуществлять рефлексию способов и условий действий, контролировать и	2,6,8

мяча. Т/б.		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>Раздел : Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (1 час)</b>			
Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, Т/б.	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

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания №1

методического объединения

учителей физической культуры и ОБЖ

*С. Щербак* /Щербакова С.С./

«30» августа 2021 года

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

МБОУ СОШ № 1

им. Г.И.Свердликova

ст. Павловской

*Григорьева Н.В.*  
«30» августа 2021 года

