Краснодарский край, Кущевский район, станица Кущевская Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №30 им. Павлюченко И.В.

**УТВЕРЖДЕНО** 

решением педагогического совета от 31 августа 2021 года протокол № 1 Председатель В.Ю. Попова

# РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

среднего общего образования 5-9 класс

Количество часов - 340 ч. (2 ч в неделю) Уровень базовый

Учитель Калинина Виктория Валериевна

# Программа разработана с ФГОС ООО

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования,

с учетом примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15); программно-методического комплекса по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов на основе самбо. М.,2016. Авторы составители: Табаков С.Е., Ломакина Е.В.

с учетом УМК: «Физическая культура 5-7» Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я., «Физическая культура 8-9» Лях В.И.,Просвещение 2017г.

### 1. Планируемые результаты предмета «физическая культура» в основной школе

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;

#### 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 передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

## 2. Содержание учебного предмета физическая культура.

#### Знание о физической культуре

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

#### 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 физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

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).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

#### Физическое совершенствование

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

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).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

#### Кроссовая подготовка Развитие выносливости, силы, быстроты

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

*Гимнастика с основами акробатики*. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

*Пёгкая атлетика*. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Кроссовая подготовка). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

#### 5 класс

**Лёгкая атметика 8 ч.** Вводный инструктаж. Т.Б. на уроках легкой атлетике. Строевые упражнения. Обучение технике низкого старта. Бег 30-60 метров. Тестирование. Исторические сведения о развитии древних олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Закрепление техники низкого старта, обучение стартового разгона. Бег 30-60 метров. Совершенствование низкого старта. Закрепление стартового разгона. Бег 30-60 метров. Обучение финиширования. Встречная эстафета. Эстафетный бег. История легкой атлетики. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных

возможностей. Равномерный бег 5 мин. Изучение техники прыжка в длину с разбега. Прыжок с 7-9 шагов. Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Обучение фазе полёта и приземления. Обучение подбора разбега. Равномерный бег 7 мин. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 метров. Подвижная игра « Попади в мяч». Совершенствование техники разбега и отталкивания, закрепление фазы полета и приземления при прыжке в длину.

Обучение метанию малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 5-6 метров. ОРУ. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Равномерный бег 9 минут. Учет прыжка в длину с разбега. Закрепление метания мяча с места на дальность. Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Равномерный бег 10 минут. Учет прыжка в длину с разбега. Закрепление метания мяча с места на дальность. Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Равномерный бег 10 минут. Строевые упражнения. История - нащи соотечественники - Олимпийские чемпионы! Физкультура и спорт в Российской федерации на современном этапе. ОРУ. Учет равномерного бега 12 минут.

Кроссовая подготовка 6 ч. Правила техники безопасности. Бег на средние дистанции. Ходьба и бег по пересеченной местности. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки». Правила техники безопасности. Закрепление ходьбы и бега по пересеченной местности. Бег в гору и под гору. Подвижные игры. Упражнения со скакалками. Совершенствование бега по пересеченной местности, в гору и под гору. Развитие выносливости. Комплекс упражнений с гандбольными мячами. Подвижная игра «Невод». Бег до 15 минут. Бег в гору, преодоление препятствий. Эстафеты на отрезке до 100 метров. Развитие выносливости. Тесты. Бег 30 метров. Прыжок в длину с места. Подтягивание (мальчики), подтягивание в висе лежа (девочки). Учет. Бег по пересеченной местности до 2000 метров. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.

**Футбол 6ч.** История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. История футбола. Основные правила игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Освоение тактики свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.

Гимнастика с элементами акробатики 12ч. Краткая характеристика вида спорта. Виды гимнастики. Аэробика. Акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Освоение строевых упражнений: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Развитие силовых способностей. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), подтягивание в висе. Смешанные висы (д), подтягивание из виса лёжа. Развитие силовых способностей. Строевые упражнения: перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см.) Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Комплекс упражнений со скакалкой. Развитие координационных способностей. Разучивание акробатической комбинации. Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату. Эстафеты с гимнастическими предметами.

Тесты: наклон вперед из положения – сидя, подъем туловища и положения лежа с согнутыми ногами. ОРУ с набивными мячами. Прыжки со скакалкой. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты с обручем. Учет выполнения акробатической комбинации.

Волейбол. 12ч. Правила техники безопасности в волейболе. Правила игры. Стойка игрока, передвижения, передача мяча двумя руками сверху вперед. Освоение передачи мяча сверху через сетку. Подвижная игра « Пасовка волейболистов». Освоение техники передачи мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Совершенствование передвижений в стойке. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч». Освоение техники нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 метров от сетки. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Упражнения на развитие координационных способностей –эстафеты с мячами, метание. Учебная игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Позиционное нападение без изменения позиций игроков 6:0. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения

вперед. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты. Учебная игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

**Баскетбол 12ч.** История баскетбола, Основные правила игры в баскетбол. Правила техники безопасности. Стойка игрока, различные перемещения. Остановка двумя шагами, прыжком. Освоение ловли и передачи мяча двумя руками от груди.

Ведение мяча на месте. Закрепление перемещений и стоек в баскетболе. Терминология баскетбола. Учебная игра в мини-баскетбол. Совершенствование техники ведения и передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках. Развитие координационных качеств. Учебная игра.

Освоение индивидуальной техники защиты: вырывание и выбивание мяча. Совершенствование ловли, передачи и ведения мяча, закрепление техники бросков мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в движении. Учет бросков мяча в кольцо с места. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Закрепление техники выполнения комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Освоение тактики свободного нападения. Позиционное нападение (5:0). Учебная игра.

Кроссовая подготовка 6 ч. Повторение техники ходьбы и бега по пересеченной местности. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Марш-бросок 1 км. Правила техники безопасности. Первая помощь при травмах. Закрепление ходьбы и бега по пересеченной местности. Бег в гору и под гору. Подвижные игры. Упражнения со скакалками. Развитие двигательных качеств. Марш-бросок 2 км. Бег с препятствиями на местности 500 метров. Закрепление ходьбы и бега по пересеченной местности. Бег в гору и под гору. Развитие двигательных качеств. Учет. Кросс 1.5 км. Закрепление навыков прыжков. ОРУ в движении. Учебная игра футбол. Эстафеты на закрепление навыков бега, прыжков и метания.

Лёгкая атлетика 6 ч. Бег на короткие дистанции. Низкий старт и стартовый разгон. Овладение техникой прыжка в высоту способом « перешагивание» с 3-5 шагов разбега. Бег в равномерном темпе 600 метров. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие скоростных качеств и выносливости. ОРУ. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Бег на короткие дистанции. Низкий старт и стартовый разгон. Прыжок в высоту способом « перешагивание». Бег в равномерном темпе 800 метров. Развитие скоростных качеств и выносливости. Встречная эстафета. Закрепление техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Метание мяча на дальность. Равномерный бег 1600 метров. Подвижная игра «Разведчики и часовые». ОРУ в движении.

#### 6 класс

Лёгкая атмлетика 8 ч. Вводный инструктаж. Т.Б. на уроках легкой атлетике. Строевые упражнения. Обучение технике низкого старта. Бег 30-60 метров. Тестирование. Исторические сведения о развитии древних олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Закрепление техники низкого старта, обучение стартового разгона. Бег 30-60 метров. Совершенствование низкого старта. Закрепление стартового разгона. Бег 30-60 метров. Обучение финиширования. Встречная эстафета. Эстафетный бег. История легкой атлетики. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Равномерный бег 5 мин. Изучение техники прыжка в длину с разбега. Прыжок с 7-9 шагов. Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Обучение фазе полёта и приземления. Обучение подбора разбега. Равномерный бег 7 мин. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 метров. Подвижная игра « Попади в мяч». Совершенствование техники разбега и отталкивания, закрепление фазы полета и приземления при прыжке в длину.

Обучение метанию малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 5-6 метров. ОРУ. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Равномерный бег 9 минут. Учет прыжка в длину с разбега. Закрепление метания мяча с места на дальность. Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Равномерный бег 10 минут. Учет прыжка в длину с разбега. Закрепление метания мяча с места на дальность. Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Равномерный бег 10 минут. Строевые упражнения. История - нащи соотечественники - Олимпийские чемпионы! Физкультура и спорт в Российской федерации на современном этапе. ОРУ. Учет равномерного бега 12 минут.

*Кроссовая подготовка 6 ч.* Правила техники безопасности. Бег на средние дистанции. Ходьба и бег по пересеченной местности. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки». Правила техники

безопасности. Закрепление ходьбы и бега по пересеченной местности. Бег в гору и под гору. Подвижные игры. Упражнения со скакалками. Совершенствование бега по пересеченной местности, в гору и под гору. Развитие выносливости. Комплекс упражнений с гандбольными мячами. Подвижная игра «Невод». Бег до 15 минут. Бег в гору, преодоление препятствий. Эстафеты на отрезке до 100 метров. Развитие выносливости. Тесты. Бег 30 метров. Прыжок в длину с места. Подтягивание (мальчики), подтягивание в висе лежа (девочки). Учет. Бег по пересеченной местности до 2000 метров. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.

**Футбол** 64. История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Освоение тактики свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.

Гимнастика с элементами акробатики 12ч. Краткая характеристика вида спорта. Виды гимнастики. Аэробика. Акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Освоение строевых упражнений: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Развитие силовых способностей. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), подтягивание в висе. Смешанные висы (д), подтягивание из виса лёжа. Развитие силовых способностей. Строевые упражнения: перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см.) Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Комплекс упражнений со скакалкой. Развитие координационных способностей. Разучивание акробатической комбинации. Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату. Эстафеты с гимнастическими предметами.

Тесты: наклон вперед из положения – сидя, подъем туловища и положения лежа с согнутыми ногами. ОРУ с набивными мячами. Прыжки со скакалкой. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты с обручем. Учет выполнения акробатической комбинации.

ОРУ с набивными мячами. Прыжки со скакалкой. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра « Челнок».

Волейбол. 12ч. Правила техники безопасности в волейболе. Правила игры. Стойка игрока, передвижения, передача мяча двумя руками сверху вперед. Освоение передачи мяча сверху через сетку. Подвижная игра « Пасовка волейболистов». Освоение техники передачи мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Совершенствование передвижений в стойке. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч». Освоение техники нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 метров от сетки. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Упражнения на развитие координационных способностей — эстафеты с мячами, метание. Учебная игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Позиционное нападение без изменения позиций игроков 6:0. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты. Учебная игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

**Баскетбол 12ч.** История баскетбола, Основные правила игры в баскетбол. Правила техники безопасности. Стойка игрока, различные перемещения. Остановка двумя шагами, прыжком. Освоение ловли и передачи мяча двумя руками от груди.

Ведение мяча на месте. Закрепление перемещений и стоек в баскетболе. Терминология баскетбола. Учебная игра в мини-баскетбол. Совершенствование техники ведения и передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках. Развитие координационных качеств. Учебная игра.

Освоение индивидуальной техники защиты: вырывание и выбивание мяча. Совершенствование ловли, передачи и ведения мяча, закрепление техники бросков мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в движении. Учет бросков мяча в кольцо с места. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Закрепление техники выполнения комбинации из освоенных

элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Освоение тактики свободного нападения. Позиционное нападение (5:0). Учебная игра.

**Кроссовая подготовка 6 ч.** Повторение техники ходьбы и бега по пересеченной местности. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Марш-бросок 1 км. История туризма в России и мире. Пеший туризм. Правила техники безопасности. Первая помощь при травмах. Закрепление ходьбы и бега по пересеченной местности. Бег в гору и под гору. Подвижные игры. Упражнения со скакалками. Развитие двигательных качеств. Марш-бросок 2 км. Бег с препятствиями на местности 500 метров. Закрепление ходьбы и бега по пересеченной местности. Бег в гору и под гору. Развитие двигательных качеств. Учет. Кросс 1.5 км. Закрепление навыков прыжков. ОРУ в движении. Учебная игра футбол. Эстафеты на закрепление навыков бега, прыжков и метания. Туризм, организация привала. Бережное отношение к природе.

**Лёгкая атмлетика 6 ч.** Бег на короткие дистанции. Низкий старт и стартовый разгон. Овладение техникой прыжка в высоту способом « перешагивание» с 3-5 шагов разбега. Бег в равномерном темпе 600 метров. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие скоростных качеств и выносливости. ОРУ. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Бег на короткие дистанции. Низкий старт и стартовый разгон. Прыжок в высоту способом

«перешагивание». Бег в равномерном темпе 800 метров. Развитие скоростных качеств и выносливости. Встречная эстафета. Закрепление техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Метание мяча на дальность. Равномерный бег 1600 метров. Подвижная игра «Разведчики и часовые». ОРУ в движении.

#### 7 класс.

**Лёгкая атлетика. 8 ч.** Теоретическое собеседование «Влияние ЛА на укрепление здоровья и системы организма». Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт. Скоростной бег 40м. Бег на результат 60м. Бег на короткие дистанции. Игровые упражнения. Челночный бег. Упражнения на силу. Челночный бег. Упражнения на силу. Эстафетный бег. Игры и эстафеты. Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки с разбега с 7-9 шагов. Прыжки, согнувши ноги. Овладение техникой метания мяча. Метание на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цель.

**Кроссовая подготовка 6ч.** Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости. Кросс до 6 мин. Эстафеты. Развитие выносливости. Зачёт-6мин. бег. Бег до 10 мин. Упражнения на силу. 2000м. без учёта времени. Силовые упражнения. Медленный бег 10 мин., 200х2 раза, 500м. Силовые упражнения. Бег по пересечённой местности. Спортивные игры.

**Футбол 6 ч.** Правила игры. Обработка мяча. Остановка мяча ногой. Удары по мячу. Удары по воротам. Футбольные упражнения в парах. Отбор мяча. Борьба за мяч. Игра.

Гимнастика с элементами акробатики 12 ч. Теоретическое собеседование. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Ходьба на месте. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. ОФП в парах. Маховые движения ногой, подскоки, приседания, повороты. Лазание по канату. Игры с использованием гимнастического инвентаря. Броски набивного мяча. Прыжки со скакалкой Кувырок вперёд. Стойка на лопатках. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Элемент «Мост», отработка элемента. Полушпагат, комбинации из освоенных элементов.

Опорный прыжок. Отработка техники. Эстафеты. Вис завесом. Упражнения с гимнастической скамейкой. Прыжки со скакалкой. ОФП. Висы, согнувшись и прогнувшись. Подтягивание в висе. Упражнения с гимнастической скамейкой. Подтягивание.

**Спортивные игры.** *Волейбол. 12ч.* Теоретические сведения. Ловля мяча. Перемещение, передача мяча. Передачи снизу в парах. Ходьба, бег и выполнение заданий. Отбивание мяча одной рукой, передачи набивными мячами. Подача мяча, приём. Двусторонняя игра. Передачи над собой и через сетку. Пионербол. Метание в цель различными мячами. Жонглирование.

Спортивные игры. *Баскетбол 12ч*. Теоретические сведения. Безопасность на уроке. Остановка прыжком, ловля и передача. Двусторонняя игра. Повороты на месте, ведение мяча. Ловля и передача в движении. Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной. Ведение мяча, ловля мяча от щита. Передачи от груди в движении. Броски с места. Ведение с изменением направления. Передача в парах. Ловля и передача мяча одной рукой на месте и в движении.

**Кроссовая подготовка 6 ч.** Развитие выносливости, 6 мин. бег. Силовые упражнения. Бег 200м., 500м. Игры с элементами бега. Бег 15 мин., средние дистанции - 800м. Игры. Повторение техники

ходьбы и бега по пересеченной местности. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Марш-бросок 1 км. История туризма в России и мире. Пеший туризм. Правила техники безопасности. Первая помощь при травмах. Закрепление ходьбы и бега по пересеченной местности. Бег в гору и под гору. Подвижные игры. Упражнения со скакалками. Развитие двигательных качеств. Марш-бросок 2 км. Бег с препятствиями на местности 500 метров. Закрепление ходьбы и бега по пересеченной местности. Бег в гору и под гору. Развитие двигательных качеств. Учет. Кросс 1.5 км. Закрепление навыков прыжков. ОРУ в движении. Учебная игра футбол. Эстафеты на закрепление навыков бега, прыжков и метания.

**Лёгкая атлетика. 6 ч.** Метание мяча с разбега. Спортивные игры. Овладение техникой метания мяча. Метание на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цель. Игры с элементами метания. Выбивной. Овладение техникой метания мяча. Зачёт — метание с 4-5 бросковых шагов. Техника выполнения прыжка в длину. Прыжки в длину, прогнувшись. Игровые упражнения. Прыжки на скакалке. Прыжки с разбега с 7-9 шагов. Зачёт - прыжки в длину с разбега. Овладение техникой спринтерского бега. Бег с ускорением. Скоростной бег 40м. Бег на результат 60м. Челночный бег. Упражнения на силу. Челночный бег. Упражнения на силу. Подведение итогов года. Игровой урок.

#### 8 класс.

**Лёгкая атлетика. 8 ч.** Теоретическое собеседование «Влияние ЛА на укрепление здоровья и системы организма». Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт. Скоростной бег 40м. Бег на результат 60м. Бег на короткие дистанции. Игровые упражнения. Челночный бег. Упражнения на силу. Челночный бег. Упражнения на силу. Эстафетный бег. Игры и эстафеты. Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки с разбега с 7-9 шагов. Прыжки, согнувши ноги. Овладение техникой метания мяча. Метание на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цель.

**Кроссовая подготовка 6 ч.** Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости. Кросс до 6 мин. Эстафеты. Развитие выносливости. Зачёт-6мин. бег. Бег до 10 мин. Упражнения на силу. Бег до 10 мин. Упражнения на силу. 2000м. без учёта времени. Силовые упражнения. Медленный бег 10 мин., 200х2 раза, 500м. Силовые упражнения. Бег по пересечённой местности. Спортивные игры.

Футбол 6 ч. Правила игры. Обработка мяча. Остановка мяча ногой. Удары по мячу. Удары по воротам. Футбольные упражнения в парах. Отбор мяча. Борьба за мяч. Игра.

Гимнастика с элементами акробатики 12 ч. Теоретическое собеседование. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Ходьба на месте. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. ОФП в парах. Маховые движения ногой, подскоки, приседания, повороты. Лазание по канату. Игры с использованием гимнастического инвентаря. Броски набивного мяча. Прыжки со скакалкой Кувырок вперёд. Стойка на лопатках. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Элемент «Мост», отработка элемента. Полушпагат, комбинации из освоенных элементов.

Гимнастика с элементами акробатики. Гимнастические элементы. Опорный прыжок. Отработка техники. Эстафеты. Вис завесом. Упражнения с гимнастической скамейкой. Прыжки со скакалкой. ОФП. Висы, согнувшись и прогнувшись. Подтягивание в висе. Упражнения с гимнастической скамейкой. Подтягивание.

**Спортивные игры.** *Волейбол. 12ч.* Теоретические сведения. Ловля мяча. Перемещение, передача мяча. Передачи снизу в парах. Ходьба, бег и выполнение заданий. Отбивание мяча одной рукой, передачи набивными мячами. Подача мяча, приём. Двусторонняя игра. Передачи над собой и через сетку. Пионербол. Метание в цель различными мячами. Жонглирование.

Спортивные игры. *Баскембол 12ч*. Теоретические сведения. Безопасность на уроке. Остановка прыжком, ловля и передача. Двусторонняя игра. Повороты на месте, ведение мяча. Ловля и передача в движении. Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной. Ведение мяча, ловля мяча от щита. Передачи от груди в движении. Броски с места. Ведение с изменением направления. Передача в парах. Ловля и передача мяча одной рукой на месте и в движении.

**Кроссовая подготовка 6 ч.** Развитие выносливости, 6 мин. бег. Силовые упражнения. Бег 200м., 500м. Игры с элементами бега. Бег 15 мин., средние дистанции - 800м. Игры. Стартовый разгон. Бег на время. Бег с препятствиями. Эстафета. Упражнения для развития координации. Бег без учёта времени. Раскладка сил в 6-мин. беге. Специальные беговые упражнения. Игры. Подведение итогов года. Игры.

**Лёгкая атлетика. 6 ч.**Овладение техникой спринтерского бега. Бег с ускорением. Скоростной бег 40м. Бег на результат 60м. Бег на короткие дистанции. Игровые упражнения. Челночный бег. Упражнения на силу. Челночный бег. Упражнения на силу. Полоса препятствий. Игры. Техника выполнения прыжка в длину. Прыжки в длину, прогнувшись. Игровые упражнения. Прыжки на скакалке. Упражнение на время. Прыжки с разбега с 7-9 шагов. Зачёт - прыжки в длину с разбега. Игры.

#### 9 класс.

**Лёгкая атлетика. 8 ч.** Теоретическое собеседование «Влияние ЛА на укрепление здоровья и системы организма». Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт. Скоростной бег 40м. Бег на результат 60м. Бег на короткие дистанции. Игровые упражнения. Челночный бег. Упражнения на силу. Челночный бег. Упражнения на силу. Эстафетный бег. Игры и эстафеты. Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки с разбега с 7-9 шагов. Прыжки, согнувши ноги. Овладение техникой метания мяча. Метание на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цель.

**Кроссовая подготовка 6 ч.** Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости. Кросс до 6 мин. Эстафеты. Развитие выносливости. Зачёт-6мин. бег. Бег до 10 мин. Упражнения на силу. Бег до 10 мин. Упражнения на силу. 2000м. без учёта времени. Силовые упражнения. Медленный бег 10 мин., 200х2 раза, 500м. Силовые упражнения. Бег по пересечённой местности. Спортивные игры.

**Футбол 6 ч.** Правила игры. Обработка мяча. Остановка мяча ногой. Удары по мячу. Удары по воротам. Футбольные упражнения в парах. Отбор мяча. Борьба за мяч. Игра.

Гимнастика с элементами акробатики 12 ч. Теоретическое собеседование. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Ходьба на месте. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. ОФП в парах. Маховые движения ногой, подскоки, приседания, повороты. Лазание по канату. Игры с использованием гимнастического инвентаря. Броски набивного мяча. Прыжки со скакалкой Кувырок вперёд. Стойка на лопатках. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Элемент «Мост», отработка элемента. Полушпагат, комбинации из освоенных элементов.

Гимнастика с элементами акробатики. Гимнастические элементы. Опорный прыжок. Отработка техники. Эстафеты. Вис завесом. Упражнения с гимнастической скамейкой. Прыжки со скакалкой. ОФП. Висы, согнувшись и прогнувшись. Подтягивание в висе. Упражнения с гимнастической скамейкой. Подтягивание.

**Спортивные игры.** *Волейбол. 12ч.* Теоретические сведения. Ловля мяча. Перемещение, передача мяча. Передачи снизу в парах. Ходьба, бег и выполнение заданий. Отбивание мяча одной рукой, передачи набивными мячами. Подача мяча, приём. Двусторонняя игра. Передачи над собой и через сетку. Пионербол. Метание в цель различными мячами. Жонглирование.

Спортивные игры. *Баскетбол 12ч*. Теоретические сведения. Безопасность на уроке. Остановка прыжком, ловля и передача. Двусторонняя игра. Повороты на месте, ведение мяча. Ловля и передача в движении. Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной. Ведение мяча, ловля мяча от щита. Передачи от груди в движении. Броски с места. Ведение с изменением направления. Передача в парах. Ловля и передача мяча одной рукой на месте и в движении.

**Кроссовая подготовка 6 ч.** Развитие выносливости, 6 мин. бег. Силовые упражнения. Бег 200м., 500м. Игры с элементами бега. Бег 15 мин., средние дистанции - 800м. Игры.Стартовый разгон. Бег на время. Бег с препятствиями. Эстафета.Упражнения для развития координации. Бег без учёта времени. Раскладка сил в 6-мин. беге. Специальные беговые упражнения. Игры. Подведение итогов года. Игры.

**Лёгкая атлетика. 6 ч.** Овладение техникой спринтерского бега. Бег с ускорением. Скоростной бег 40м. Бег на результат 60м. Бег на короткие дистанции. Игровые упражнения. Челночный бег. Упражнения на силу. Челночный бег. Упражнения на силу. Полоса препятствий. Игры. Техника выполнения прыжка в длину. Прыжки в длину, прогнувшись. Игровые упражнения. Прыжки на скакалке. Упражнение на время. Прыжки с разбега с 7-9 шагов. Зачёт - прыжки в длину с разбега. Игры. Метание мяча с разбега. Спортивные игры. Овладение техникой метания мяча. Метание на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цель. Игры с элементами метания. Выбивной. Овладение техникой метания мяча. Зачёт – метание с 4-5 бросковых шагов.

История физической культуры. Всероссийский физкультурноспортивный комплекс «ΓΤΟ». Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (CCCP). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристикавидов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе

Страницы истории Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). История возникновения Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «ГТО». Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и

в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы.

Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе

Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»

Физическая культура человека Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения

Познай себя

Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возра-

стного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма

своего тела, определяют темпы своего роста. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие

Регулярно контролируя длину

Режим дня и его	Здоровье и здоровый образ жизни.	Раскрывают понятие здорового
основное содержание.	Слагаемые здорового образа жизни.	образа жизни, выделяют его
Всестороннее и	Режим дня. Утренняя гимнастика.	основные компоненты и
-		
гармоничное	Основные правила для проведения	определяют их взаимосвязь со
физическое развитие	самостоятельных занятий.	здоровьем человека. Выполняют
	Адаптивная физическая культура.	комплексы упражнений утренней
	Подбор спортивного инвентаря для	гимнастики.
	занятий физическими упражнениями	Оборудуют с помощью родителей
	в домашних условиях.	место для самостоятельных занятий
	Личная гигиена. Банные процедуры.	физкультурой в домашних условиях
	Рациональное питание. Режим труда	и приобретают спортивный
	и отдыха. Вредные привычки.	инвентарь. Разучивают и
	Допинг	выполняют комплексы упражнений
		для самостоятельных занятий в
		домашних условиях.
		Соблюдают основные
		гигиенические правила. Выбирают
		режим правильного питания в
		зависимости от характера
		мышечной деятельности.
		Выполняют основные правила
		организации распорядка дня.
		Объясняют роль и значение занятий
		физической культурой в
		профилактике вредных привычек
Оценка эффективности	Самоконтроль	Выполняют тесты на приседания и
занятий физической	Субъективные и объективные показа-	пробу с задержкой дыхания.
культурой.	тели самочувствия.	Измеряют пульс до, во время и
Самонаблюдение и	Измерение резервов организма и со-	после занятий физическими
самонаолюдение и	стояния здоровья с помощью	упражнениями. Заполняют дневник
самоконтроль	функциональных проб	упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля
П	1	1
Первая помощь и	Первая помощь при травмах	В парах с одноклассниками
самопомощь во время	Соблюдение правил безопасности,	тренируются в наложении повязок и
занятий физической	страховки и разминки. Причины	жгутов, переноске пострадавших
культурой и спортом	возникновения травм и	
	повреждений при занятиях физиче-	
	ской культурой и спортом. Характе-	
	ристика типовых травм, простей-	
	шие приёмы и правила оказания са-	
	мопомощи и первой помощи при	
	травмах	

## 3. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебниками для общеобразовательных учреждений: «Физическая культура. 5—7 классы», под общ. ред. М. Я. Виленского (М.: Просвещение, 2017);

«Физическая культура. 8—9 классы», под общ.ред. В. И. Ляха (М.: Просвещение, 2016). Таблица тематического распределения количества часов

№п/п	Разделы программы	Рабочая программа				
		Классы				
		5	6	7	8	9
I	Знания о физической культуре					
1	История физической культуры					
2	Физическая культура (основные понятия)	В проц	ecce ypo	ка и само	стоятель	ных занятий
3	Физическая культура человека					
II	Способы двигательной (физкультурной)	В процес	ссе урока	а и самос	гоятельн	ых занятий
	деятельности					
III	Физическое совершенствование					
1	Физкультурно-оздоровительная	В режим	е учебно	ого дня и	учебной	недели
	деятельность					
2	Спортивно-оздоровительная	В режиме учебного дня и учебной недели				недели
	деятельность с общеразвивающей					
	направленностью					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	12	12	12	12
2.2	Легкая атлетика	14	14	14	14	14
2.3	Спортивные игры:	30	30	30	30	30
2.3.2	Баскетбол	12	12	12	12	12
2.3.3	Волейбол	12	12	12	12	12
2.3.4	Футбол	6	6	6	6	6
2.3.5	Кроссовая подготовка	12	12	12	12	12
	Сдача норм ГТО	В процес	ссе урок	ов( в заче	т контро	льных уроков
		по видам.)				
Всего:		68	68	68	68	68
Итого:				340	4	

Тематическое планирование 5 класс.

No	No		Основные виды учебной деятельности (УУД)
	урок	Содержание (разделы, темы)	сеповные виды у теоноп деятельности (з з д)
	-	(разделы, темы)	
11/11	разд		
	ела		
	Лёгка	ая атлетика. 8 часов	
1	1	История лёгкой атлетики. Лёгкая атлетика- королева спорта. История Олимпийских игр. Нормы ГТО.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, работать в группе. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию Познавательные: раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры, играть в подвижную игру «Бег с флажками»
2	2	15 м. Тестирование	Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений Регулятивные: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Познавательные: выполнять бег с высокого старта от 10 до 15 м, знать технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой, играть в подвижную игру «Третий лишний»
3	3	Бег с ускорением от 30	Коммуникативные:осуществлять действия по образцу и заданному

		до 40 м. Тестирование	правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров
			Регулятивные: включать беговые упражнения в различные формы
			занятий физической культурой.
			Познавательные: выполнять бег с ускорением от 30 до 40 м,
			рассказывать о технике выполнения беговых упражнений.
4	4	Скоростной бег до 50	Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в
Ι .		м. Тестирование	процессе совместного освоения бега на скорость по дистанции.
		метания малого мяча	Регулятивные:сознавать самого себя как движущую силу своего
		на дальность	научения; свою способность к преодолению препятствий и
		па дальность	самокоррекции; уметьвидеть указаннуюющибку и исправлять ее по
			наставлению взрослого.
			Познавательные: выполнять скоростной бег на 40 м
5	5	Бег на результат 60 м.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и
5	)	Эстафетный бег	сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга
		Эстафетный бег	Регулятивные:видеть ошибку и исправлять её по указанию
			взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: демонстрировать вариативное выполнение
			1 1 1
6	6	Бег по дистанции.	беговых упражнений, играть в подвижную игру «Метко в цель» Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать
O	O		продуктивной кооперации, работать в группе.
		Встречная эстафета	
			Регулятивные: видеть ошибку и исправлять её по указанию
			взрослого, сохранять заданную цель.
			Познавательные: рассказывать о технике выполнения беговых
			упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять
			характерные ошибки в процессе освоения, играть в подвижную
7	7	M	игру «Салки»
'	/	Метание малого мяча	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать
		на дальность с 4-5 бросковых шагов	продуктивной кооперации, работать в группе. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять её по указанию
		оросковых шагов	взрослого, сохранять заданную цель.
			Познавательные: рассказывать о технике выполнения беговых
			упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять
			характерные ошибки в процессе освоения, играть в подвижную игру «Салки»
8	8	Контрольный урок.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать
O	0	Метание малого мяча	продуктивной кооперации, работать в группе.
		на точность в	Регулятивные: видеть ошибку и исправлять её по указанию
		горизонтальную цель.	взрослого, сохранять заданную цель.
		торизонтальную цель.	Познавательные: рассказывать о технике выполнения беговых
			упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять
			характерные ошибки в процессе освоения, играть в подвижную
			игру «Салки»
	+	Кроссовая подготовка.	mpy "Cankin"
		бчасов	
9	9	Бег с ходьбой до 10 -	Футбольные мячи
		15мин	Карточка «Комплекс упражнений для развития силы»
10	10	Медленный бег (10-	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с
10	10	12мин.). Чередование	помощью вопросов; представлять конкретное содержание и
		бега с ходьбой	излагать его в устной форме
		оста с лодвоои	Регулятивные: проектировать траекторию развития через
			включения в новые виды деятельности и формы сотрудничества
			Познавательные: выполнять медленный бег (10-12 м), чередование
			бега с ходьбой, играть в спортивную игру «мини-футбол»
			оста с лодьоон, играть в спортивную игру «мини-футоол»

ретное содержание и и слышать учителя и друг
и слышать учителя и друг
влять её по указанию
руговой тренировки,
развития выносливости,
тний»
ие, обосновывать свою
мнение
ировать познавательные
ю информацию
руговой тренировки,
ИХ
друг друга и учителя,
ировать познавательные
ю информацию.
игры с бегом и играть в
ничать и способствовать
ь, осуществлять действия
, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,
гановок,выполнять бег с
·
ничать и способствовать
A COMMISSION HOME HOME TO MORRING
ь, осуществлять действия
ановок,участвовать в
ановок, участвовать в в подвижные игры
ь друг друга и учителя; с
ражать свои мысли в
соммуникации.
мостоятельно выделять и
искать и выделять
TORALD II DDIACOMID
портивной игре «Футбол»,
отой и точностью
задачами и условиями
· ·
мостоятельно выделять и
искать и выделять
, ,
иинку, играть в спортивную
друг друга и учителя, с
ражать свои мысли в

19	7	Контрольный урок по	Регулятивные: формулировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т.е. операционный опыт. Познавательные: уметь выполнять разминку, водить мяч, останавливать катящийся мяч, играть в спортивную игру «Футбол» Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в
		футболу, двустронняя игра в минифутбол	соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формулировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т.е. операционный опыт. Познавательные: уметь выполнять разминку, водить мяч, останавливать катящийся мяч, играть в спортивную игру «Футбол»
20	8	Спортивная игра «Футбол» по упрощенным правилам	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формулировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т.е. операционный опыт. Познавательные: уметь выполнять разминку, водить мяч, останавливать катящийся мяч, играть в спортивную игру «Футбол»
		Гимнастика с элементами акробатики.12ч.	
21	9	История гимнастики. Спортивная гимнастика. Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формулировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т.е. операционный опыт. Познавательные: уметь выполнять разминку, водить мяч, останавливать катящийся мяч, играть в спортивную игру «Футбол»
22	1	Перестроение. Упражнения с использованием гимнастической скамейки.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь видеть указанную ошибку и исправлять её по указании взрослого. Познавательные:различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы
23	2	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь видеть указанную ошибку и исправлять её по указании взрослого. Познавательные:различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы

24	3	Висы согнувшись и	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью
		прогнувшись;	выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями
		подтягивание в висе;	коммуникации; представлять конкретное содержание и излагать
		смешанные висы	его в устной форме.
			Регулятивные:формировать умение контролировать свою
			деятельность по результату, адекватно понимать оценку взрослого
			и сверстников.
			Познавательные: уметь выполнять разминку, участвовать в
			эстафетах с использованиемгимнастических упражнений и
		2	инвентаря
25	4	Висы; подтягивание из	Коммуникативные: используют речь для регуляции своего
		виса лёжа.	действия
		Акробатические	Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и
		упражнения.	формулировать познавательную цель; уметь осуществлять
			действие по образцу и заданному правилу.
			Познавательные: уметь выполнять разминку, выполнять
26	_	<b>1</b>	поднимание прямых ног в висе; подтягивание из виса лёжа
26	5	Акробатическая	Коммуникативные: используют речь для регуляции своего
		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	действия
		с элементами	Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и
		гимнастики. Лазание.	формулировать познавательную цель; уметь осуществлять
			действие по образцу и заданному правилу.
			Познавательные: уметь выполнять разминку, выполнять
27	6	Эстафеты и игры с	поднимание прямых ног в висе; подтягивание из виса лёжа
21	O	использованием	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; представлять конкретное содержание и излагать его в устной
		гимнастических	форме.
		упражнений и	Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель;
		инвентаря	контролировать свою деятельность по результату.
		иньентари	Познавательные: уметь выполнять разминку на сохранение
			правильной осанки, составлять акробатические комбинации из
			числа разученных упражнений
28	1	Лазание по канату в три	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и
		приёма и	излагать его в устной форме; с достаточной полнотой и точностью
		гимнастической	выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями
			коммуникации.
		лестнице.	Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего
			научения, формировать способность к преодолению препятствий и
			самокоррекции.
			Познавательные: уметь лазать по канату, использовать упражнения
			для развития силовых способностей.
29	2	Освоение	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и
		общеразвивающих	излагать его в устной форме; с достаточной полнотой и точностью
		упражнений с	выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями
		предметами. Прыжки	коммуникации.
		со скакалкой	Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего
			научения, формировать способность к преодолению препятствий и
			самокоррекции.
			Познавательные: уметь лазать по канату, использовать упражнения
			для развития силовых способностей.
30	3	Опорный прыжок	Коммуникативные: сохранять доброжелательные отношения друг
		(Контрольное	к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять
		упражнение).	конкретное содержание и излагать его в устной форме.
1		Упражнения на	Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку

		развитие координации.	взрослого и сверстников; осуществлять итоговый контроль. Познавательные: описывать технику общеразвивающих упражнений с предметами, выполнять прыжки со скакалкой
31	4	Упражнения с набивными мячами. Развитие силы, гибкости, ловкости	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. Познавательные: выполнять опорные прыжки, вскок в упор присев, соскок прогнувшись на результат.
32	5	ская полоса препятствий. Помощь и страховка	Коммуникативные: формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми; уметь понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: оказывать первую помощь при травмах, уметь выполнять разминку с гимнастическими палками.
		Спортивные игры (волейбол) 12 ч.	
33	6	Правила техники безопасности. История волейбола. Основные правила игры в волейбол.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, соблюдать правила безопасности Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности Познавательные: знать историю волейбола и имена выдающихся отечественных волейболистов, олимпийских чемпионов, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»
34	7	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, соблюдать правила безопасности Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности Познавательные: знать историю волейбола и имена выдающихся отечественных волейболистов, олимпийских чемпионов, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»
35	8	Стойки, ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Упражне ния с набивными мячами.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному
36	9	Передача-ловля мяча сверху двумя руками на месте. Расстановка участников на площадке.	Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу Познавательные: играть в подвижную игру «Пионербол»
37	10		Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу Познавательные: описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, играть в подвижную игру «Пионербол»

38	11	Передачи мяча над	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие
		собой	отношения
			Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному
			правилу
			Познавательные: описывать технику изучаемых игровых приёмов
			и действий, играть в подвижную игру «Пионербол»
39	12	Ловля-передача мяча	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и
		через сетку. Работа с	сообщать его в устной форме, слушать и слышать учителя и друг
		набивными мячами.	друга
			Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и
			сверстника, сохранять заданную цель
			Познавательные:выполнять передами мяча над собой, сверху
10	1.0	70 7	после перемещения, играть в подвижные игры с мячом
40	13	Комбинации из	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и
		освоенных элементов	сообщать его в устной форме, слушать и слышать учителя и друг
		техники передвижений	друга
			Регулятивные: взаимодействовать со сверстниками в процессе
			совместного освоения техники игровых приёмов и действий,
			соблюдать правила безопасности
			Познавательные: выполнять передачи мяча через сетку и над
4.4	4.4		собой, играть в подвижную игру «Пионербол»
41	14	Игра по упрощённым	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, с достаточной
		правилам мини-	полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с
		волейбола.	задачами и условиями коммуникации
			Регулятивные: сохранять заданнуюцель, контролировать свою
			деятельность по результату
			Познавательные: уметь выполнять гимнастику для глаз, выполнять
10	1.5	11	ведение мяча, играть в подвижную игру «Подвижная цель»
42	15	Игры и игровые	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, добывать
		задания с	недостающую информацию с помощью вопросов
		ограниченным числом	Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному
		игроков (2:2; 3:2)	правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров
			Познавательные: выполнять различные варианты передачи мяча,
12	1.0	11	играть по упрощённым правилам мини-волейбола
43	16	Игры и игровые	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, находить
		задания с	общее решение практической задачи, уважать иное мнение
		ограниченным числом	Регулятивные: выполнять правила игры, уважительно относится к
		игроков (2:2; 3:2; 3:3)	сопернику и управлять своими эмоциями Познавательные: применять правила подбора одежды для занятий
			на открытом воздухе, использовать игру волейбол как средство
			активного отдыха
44	17	Игры и игровые	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, находить
	'	задания на	общее решение практической задачи, уважать иное мнение
		укороченных	Регулятивные: выполнять правила игры, уважительно относится к
		площадках	сопернику и управлять своими эмоциями
		пиощидкий	Познавательные: выполнять различные варианты передачи мяча,
			играть по упрощённым правилам мини-волейбола
		Спортивные игры	The first of the f
		(баскетбол) 12 ч.	
45	18	История баскетбола.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью
		Основные правила	выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями
		игры в баскетбол.	коммуникации, соблюдать правила безопасности
		_	Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому
		Правила техники	себе как субъекту деятельности Познавательные: знать историю
	-	•	

		безопасности	баскетбола и имена выдающихся отечественных волейболистов,
			олимпийских чемпионов, играть в подвижные игры с элементами
			баскетбола
46	1	Стойка иперемещение	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью
10	1	игрока в стойке.	выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями
		игрока в стоикс.	коммуникации, соблюдать правила безопасности
			Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому
			себе как субъекту деятельности Познавательные: знать историю
			баскетбола и имена выдающихся отечественных волейболистов,
			олимпийских чемпионов, играть в подвижные игры с элементами
			баскетбола
47	2	Остановка двумя	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с
		шагами и прыжком.	помощью вопросов, слушать и слышать учителя
		Повороты без мяча и с	Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному
		мячом. Правильный	правилу
		режим питания	Познавательные:выполнять перемещение в стойке приставными
			шагами, играть в подвижную игру «Точно в цель»
48	3	Ловля и передача мяча	Коммуникативные: работать в группе, добывать недостающую
		двумя руками от груди.	информацию с помощью вопросов
		Работа с набивными	Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному
		мячами.	правилу, сохранять заданную цель
			Познавательные: выполнять остановку двумя шагами и прыжком;
			комплексы упражнений утренней гимнастики, играть в
			подвижную игру «Точно в цель»
49	4	Ловля и передача мяча	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать
		одной рукой от плеча	продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с
		на месте и в движении	помощью вопросов
			Регулятивные: видеть ошибку и исправлять её по указанию
			взрослого, сохранять заданную цель
			Познавательные: выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками
<b>50</b>	5		от груди, игровые упражнения с элементами баскетбола
50	3		Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать
		средней и высокой стойке на месте и в	продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с
			помощью вопросов
		движении	Регулятивные: видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого, сохранять заданную цель
			Познавательные: выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками
			от груди, игровые упражнения с элементами баскетбола
51	6	Броски одной и двумя	Коммуникативные: управлять поведением партнёра, (контроль,
J 1		руками с места и в	коррекция, умение убеждать), добывать недостающую
		движении (после	информацию с помощью вопросов
		ведения, после ловли)	Регулятивные: осуществлять действия по образцу, адекватно
		Degenin, noone nobin)	оценивать свои действия и действия по образцу, адекватно
			Познавательные: выполнять ведение мяча в низкой, средней и
			высокой стойке на месте и в движении, игровые упражнения с
			элементами баскетбола
52	7	Вырывание и	Коммуникативные: управлять поведением партнёра, (контроль,
		выбивание мяча.	коррекция, умение убеждать), добывать недостающую
		Комбинация из	информацию с помощью вопросов
		освоенных элементов	Регулятивные: осуществлять действия по образцу, адекватно
		баскетбола	оценивать свои действия и действия партнёров
			Познавательные: выполнять броски одной и двумя руками с места
			и в движении, игровые упражнения с элементами баскетбола
53	8	Игра по упрощённым	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать
			1

		правилам мини-	рабочие отношения, обосновывать свою точку зрения, уважать
		баскетбола	иное мнение
			Регулятивные: владеть средствами саморегуляции, проектировать траектории развития через включения в новые виды деятельности и формы сотрудничества
			Познавательные: уметьвыбирать и играть в подвижные игры с элементами баскетбола.
54	9	Тактика свободного	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, добывать
		нападения. Игра по	недостающую информацию с помощью вопросов
		упрощённым правилам мини-баскетбола.	Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров Познавательные: выполнять различные варианты ведения,
			передачи и броска мяча, играть по упрощённым правилам минибаскетбола
55	10	Контрольный урок	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, добывать
		Ловля, передача,	недостающую информацию с помощью вопросов
		ведение, бросок в	Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному
		кольцо	правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров
			Познавательные: выполнять различные варианты ведения,
			передачи и броска мяча, играть по упрощённым правилам минибаскетбола
56	11	Игровые задания 2:1,	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, добывать
		3:1, 3:2, 3:3	недостающую информацию с помощью вопросов
			Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному
			правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров
			Познавательные: выполнять различные варианты ведения,
			передачи и броска мяча, играть по упрощённым правилам минибаскетбола
		Кроссовая подготовка.6 ч.	
57	12	Равномерный бег (10	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с
		мин). Преодоление	помощью вопросов, сотрудничать со сверстниками и взрослыми
		препятствий.	Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно оценивать
		Подвижная игра	свои действия и действия партнёров
		«Посадка картошки»»	Познавательные: выполнять медленный бег (до 10 мин), вести ф/б
			мяч ведущей ногой по прямой, играть в подвижную игру «Посадка картошки»
58	1	Равномерный бег (12	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с
		мин). Преодоление	помощью вопросов, сотрудничать со сверстниками и взрослыми
		препятствий.	Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно оценивать
		Подвижная игра	свои действия и действия партнёров
			Познавательные: выполнять медленный бег (до 12 мин), вести ф/б
			мяч ведущей ногой по прямой, играть в подвижную игру
59	2	Круговая тренировка.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения,
		Встречные эстафеты.	формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми
			Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному
			правилу, сохранять заданную цель
			Познавательные: выполнять равномерный бег (6 мин), вести ф/б мяч по прямой. Играть в подвижную игру «Салки маршем»
60	3	Бег на 1000м –	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью
L			1

		Контрольное	выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями
		упражнение.	коммуникации
		Подвижная игра	Регулятивные: самостоятельно формировать познавательные цели,
		«Невод»	сохранять заданную цель
			Познавательные: выполнять равномерный бег и чередование
			ходьбы и бега, вести ф/б мяч ведущей ногой по прямой, играть в
			подвижную игру «Наступление»
61	4	Равномерный бег (10	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с
		мин). Преодоление	помощью вопросов, сотрудничать со сверстниками и взрослыми
		препятствий.	Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно оценивать
		Подвижная игра	свои действия и действия партнёров
		_	Познавательные: выполнять медленный бег (до 10 мин), вести ф/б
		_	мяч ведущей ногой по прямой, играть в подвижную игру
			«Посадка картошки»
62	5	Равномерный бег	Коммуникативные: работать в группе, слушать и слышать друг
		(12мин). Подвижная	друга и учителя
		игра «Невод»	Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному
		-	правилу, сохранять заданную цель
			Познавательные: выполнять кроссовый бег до 1 км, вести ф/б мяч
			по прямой, останавливать мяч ногой, играть в подвижную игру
			«Невод»
		Лёгкая атлетика. 6ч.	
63	6	ТБ. Бег с ускорением от	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения,
		30 до 40 м	формировать навыки сотрудничества со сверстниками и
		Тестирование бег 30 м	взрослыми
			Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному
			правилу, сохранять заданную цель
			Познавательные: выполнять равномерный бег (8 мин), вести ф/б
			мяч по прямой. Играть в подвижную игру «Салки маршем»
64	7	Скоростной бег до 40	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью
		м. Тестирование 3х10м	выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями
			коммуникации, слушать и слышать друг друга
			Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и
			сверстника, сохранять заданную цель
			Познавательные: уметь выполнять метание теннисного мяча на
			заданное расстояние, иметь представление о правильном питании
			играть в подвижную игру «Третий лишний»
65	8	1 71	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью
			выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями
		÷ • •	коммуникации, слушать и слышать друг друга
		•	Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и
		положения сидя.	сверстника, сохранять заданную цель
		подтягивание	Познавательные: уметь выполнять метание теннисного мяча на
			дальность, в коридор 5-6 м, играть в подвижную игру «Третий
-	0	П	лишний»
66	9	<del>_</del>	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью
		разбега Тестирование	выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями
			коммуникации, слушать и слышать друг друга
			Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и
			сверстника, сохранять заданную цель
			Познавательные: уметь выполнять метание теннисного мяча в
			горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6-8 м, играть в подвижную игру «Салки»
			подвижную игру «Салки» 

67	10	Тестирование.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью	
		Подтягивание в висе на	выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями	
		перекладине. Метание	коммуникации	
		мяча(150г.) на	Регулятивные: видеть ошибку и исправлять её по указанию	
		дальность на результат.	взрослого, сохранять заданную цель	
			Познавательные:прыгать в длину с разбега, играть в спортивную	
			игру мини-футбол	
68	11	ТБ. Эстафеты с	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью	
		элементами л/а	выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями	
		упражнений.	коммуникации	
			Регулятивные: самостоятельно формировать познавательные цели,	
			сохранять заданную цель	
			Познавательные: проходить станции круговой	
			тренировки, участвовать в эстафетах	

## 6 класс

$N_{\underline{0}}$	$N_{\underline{0}}$		Основные виды учебной деятельности (УУД)
урок	урок	Содержание	
а п/п	a	(разделы, темы)	
	разд	,	
	ела		
	Лёгка	ая атлетика.8ч	
1	1	История лёгкой атлетики. Лёгкая	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга,
		атлетика- королева спорта. Нормы	работать в группе.
		ГТО.	Регулятивные: определять новый уровень
			отношения к самому себе как субъекту деятельности,
			находить и выделять необходимую информацию
			Познавательные: раскрывают историю
			возникновения и формирования физической
			культуры, играть в подвижную игру «Бег с
			флажками»
2	2	Высокий старт от 10 до 15 м.	Коммуникативные:взаимодействовать со
		Тестирование бега на 30 м с	сверстниками в процессе совместного освоения
		высокого старта. Правильная и	беговых упражнений
		неправильная осанка	Регулятивные: самостоятельно формулировать
			познавательные цель, находить и выделять
			необходимую информацию
			Познавательные: рассказывать о технике
			выполнения беговых упражнений, выполнять
	_		упражнения для тренировки различных групп мышц
3	3	Бег с ускорением от 30 до 40 м.	Коммуникативные: осуществлять действия по
		Тестирование челночного бега 3×10	образцу и заданному правилу, адекватно оценивать
		M	свои действия и действия партнёров
			Регулятивные: включать беговые упражнения в
			различные формы занятий физической культурой.
			Познавательные: выполнять бег с ускорением от 30
			до 40 м, рассказывать о технике выполнения
			беговых упражнений.

4	4	Скоростной бег до 50 м.	Коммуникативные: взаимодействовать со
4	4	-	сверстниками в процессе совместного освоения бега
		Тестирование метания малого мяча	на скорость по дистанции.
		на дальность	Регулятивные: сознавать самого себя как движущую
			силу своего научения; свою способность к
			преодолению препятствий и самокоррекции;
			уметьвидеть указанную ошибку и исправлять ее по
			наставлению взрослого.
			Познавательные: выполнять скоростной бег на 40 м
5	5	Бег на результат 60 м. Эстафетный	Коммуникативные: представлять конкретное
		бег	содержание и сообщать его в устной форме, слушать
			и слышать друг друга
			Регулятивные: видеть ошибку и исправлять её по
			указанию взрослого, сохранять заданную цель.
			Познавательные: демонстрировать вариативное
			выполнение беговых упражнений, играть в
			подвижную игру «Метко в цель»
6	6	Бег по дистанции. Встречная	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и
		эстафета	способствовать продуктивной кооперации, работать
			в группе.
			Регулятивные: видеть ошибку и исправлять её по
			указанию взрослого, сохранять заданную цель.
			Познавательные: рассказывать о технике
			выполнения беговых упражнений, осваивать ее
			самостоятельно, выявлять и устранять характерные
			ошибки в процессе освоения, играть в подвижную игру «Салки»
7	7	Метание малого мяча в	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и
<b>'</b>	'		способствовать продуктивной кооперации, работать
		вертикальную цель, на дальность с	в группе.
		4-5 шагов	Регулятивные: видеть ошибку и исправлять её по
			указанию взрослого, сохранять заданную цель.
			Познавательные: рассказывать о технике
			выполнения беговых упражнений, осваивать ее
			самостоятельно, выявлять и устранять характерные
			ошибки в процессе освоения, играть в подвижную
			игру «Салки»
8	8	Контрольный урок. Метание малого	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и
		мяча на точность в горизонтальную	способствовать продуктивной кооперации, работать
		цель.	в группе.
			Регулятивные: видеть ошибку и исправлять её по
			указанию взрослого, сохранять заданную цель.
			Познавательные: рассказывать о технике
			выполнения беговых упражнений, осваивать ее
			самостоятельно, выявлять и устранять характерные
			ошибки в процессе освоения, играть в подвижную игру «Салки»
	Kno		игру «Салки»
9	1	Бег с ходьбой до 10 - 15мин.	Volganium ortinum in noby yporty, wo we arreversity
7		рег с ходьоои до 10 - 13мин.	Коммуникативные: добывать недостающую
			информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и излагать его в устной
			форме
			Регулятивные: проектировать траекторию развития
			через включения в новые виды деятельности и

			формы сотрудничества
			Познавательные: выполнять медленный бег (10-12
			м), чередование бега с ходьбой, играть в спортивную
			игру «мини-футбол»
10	2	Медленный бег (10-12мин.).	Коммуникативные: формировать навык речевых
	-		действий: использования адекватных языковых
		Преодоление препятствий	средств для отображения в речевых высказываниях
			своих чувств, мыслей, побуждений и иных
			составляющих внутреннего мира.
			Регулятивные: формировать умение сохранять
			заданную цель; контролировать свою деятельность
			по результату.
			Познавательные: выполнять медленный бег (10-12
			м), преодоление препятствий, играть в подвижную
			игру «Вызов номера»
11	3	Круговая тренировка.	Коммуникативные: уважать иное мнение,
		Встречные эстафеты.	обосновывать свою точку зрения и доказывать
			собственное мнение
			Регулятивные: самостоятельно формулировать
			познавательные цели, находить и выделять
			необходимую информацию
			Познавательные: проходить станции круговой
			тренировки, выбирать подвижные игры и играть в
			них
12	4	Бег на 1000м. Знание правил	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и
12		_	учителя, с достаточной полнотой и точностью
		соревнований в беге	
			выражать свои мысли в соответствии с задачами и
			условиями коммуникации.
			Регулятивные: формировать умение сохранять
			заданную цель, контролировать свою деятельность
			по результату
			Познавательные: выполнять бег на 1 км, выполнять
			упражнения на выносливость, знать правила
			соревнований в беге
13	5	Кросс до 15мин. Бег с	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и
		препятствиями. Подвижные	способствовать продуктивной кооперации.
		игры.	Регулятивные: сохранять заданную цель,
		игры.	осуществлять действия по образцу и заданному
			правилу
			Познавательные: бежать 15 мин без
			остановок, выполнять бег с препятствиями
14	6	Кросс до 15мин. Эстафеты	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и
		теросо до томині. Остифоты	способствовать продуктивной кооперации.
			Регулятивные: сохранять заданную цель,
			осуществлять действия по образцу и заданному
			правилу
			Познавательные: бежать 15 мин без
			остановок, участвовать в эстафетах с мячом,
			выбирать и играть в подвижные игры
	Спорти	ивные игры (футбол) 6 ч	
15	1	ТБ. Основные правила игры в	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и
1.5	1		учителя; с достаточной полнотой и точностью
		футбол. Стойки игрока,	
		перемещения в стойке.	выражать свои мысли в соответствии с задачами и

			условиями коммуникации.
			Регулятивные: формировать умение самостоятельно
			выделять и формулировать познавательную цель;
			искать и выделять необходимую информацию.
			Познавательные: уметь рассказать о спортивной
			игре «Футбол», знать основные правила игры
16	2	Ведения мяча по прямой с	Коммуникативные: с достаточной полнотой и
		изменением направления	точностью выражать свои мысли в соответствии с
		движения и скорости ведения.	задачами и условиями коммуникации.
		Финты в футболе.	Регулятивные: формировать умение самостоятельно
		типи в футосле.	выделять и формулировать познавательную цель;
			искать и выделять необходимую информацию.
			Познавательные: уметь выполнять разминку, играть
			в спортивную игру «Мини-футбол»
17	3	Удары по воротам указанными	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и
		способами на точность	учителя, с достаточной полнотой и точностью
		попадания мячом в цель	выражать свои мысли в соответствии с задачами и
		11011111111111111111111111111111111111	условиями коммуникации.
			Регулятивные: формулировать ситуацию
			саморегуляции эмоциональных и функциональных
			состояний, т.е. операционный опыт.
			Познавательные: уметь выполнять разминку, водить
			мяч, останавливать катящийся мяч, играть в
			спортивную игру «Футбол»
18	4	Игра по упрощённым правилам	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и
		на площадках разных размеров	учителя, с достаточной полнотой и точностью
			выражать свои мысли в соответствии с задачами и
			условиями коммуникации.
			Регулятивные: формулировать ситуацию
			саморегуляции эмоциональных и функциональных
			состояний, т.е. операционный опыт.
			Познавательные: уметь выполнять разминку, водить
			мяч, останавливать катящийся мяч, играть в
			спортивную игру «Футбол»
19	5	Контрольный урок по футболу,	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и
		двустронняя игра в мини-футбол	учителя, с достаточной полнотой и точностью
		7-7	выражать свои мысли в соответствии с задачами и
			условиями коммуникации.
			Регулятивные: формулировать ситуацию
			саморегуляции эмоциональных и функциональных
			состояний, т.е. операционный опыт.
			Познавательные: уметь выполнять разминку, водить
			мяч, останавливать катящийся мяч, играть в
			спортивную игру «Футбол»

20	б Гим	Спортивная игра «Футбол» по упрощенным правилам	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формулировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т.е. операционный опыт. Познавательные: уметь выполнять разминку, водить мяч, останавливать катящийся мяч, играть в спортивную игру «Футбол»
	ч	1	
21	1	История гимнастики. Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов Регулятивные: владеть средствами саморегуляции, сохранять заданную цель Познавательные: знать историю гимнастики, запомнить выдающихся отечественных спортсменов
22	2	Перестроение. Упражнения с использованием гимнастической скамейки	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь видеть указанную ошибку и исправлять её по указании взрослого. Познавательные: различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы
23	3	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь видеть указанную ошибку и исправлять её по указании взрослого. Познавательные: различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы
24	4	Висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; смешанные висы	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение контролировать свою деятельность по результату, адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.

			Topyopotowy wy tor ynyoty pywyd wygty popywydy
			Познавательные: уметь выполнять разминку,
			участвовать в эстафетах с использованием
2.5	-	D	гимнастических упражнений и инвентаря
25	5	Висы; подтягивание из виса лежа.	Коммуникативные: используют речь для регуляции
		Акробатические упражнения.	своего действия
			Регулятивные: формировать умение самостоятельно
			выделять и формулировать познавательную цель;
			уметь осуществлять действие по образцу и
			заданному правилу.
			Познавательные: уметь выполнять
			разминку, выполнять поднимание прямых ног в висе;
			подтягивание из виса лёжа
26	6	Акробатическая комбинация.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и
		Эставеты с элементами гимнастики.	учителя; представлять конкретное содержание и
		Лазание.	излагать его в устной форме.
			Регулятивные: формировать умение сохранять
			заданную цель; контролировать свою деятельность
			по результату.
			Познавательные: уметь выполнять разминку на
			сохранение правильной осанки, составлять
			акробатические комбинации из числа разученных
			упражнений
27	7	Эстафеты и игры с использованием	Коммуникативные: используют речь для регуляции
		гимнастических упражнений и	своего действия
		инвентаря	Регулятивные: формировать умение самостоятельно
		ппвентиря	выделять и формулировать познавательную цель;
			уметь осуществлять действие по образцу и
			заданному правилу.
			Познавательные: уметь выполнять
			разминку, выполнять поднимание прямых ног в висе;
			подтягивание из виса лёжа
28	8	Лазание по канату в три приёма и	Коммуникативные: представлять конкретное
		гимнастической лестнице.	содержание и излагать его в устной форме; с
		,	достаточной полнотой и точностью выражать свои
			мысли в соответствии с задачами и условиями
			коммуникации.
			Регулятивные: осознавать самого себя как
			движущую силу своего научения, формировать
			способность к преодолению препятствий и
			самокоррекции.
			Познавательные: уметь лазать по канату,
			использовать упражнения для развития силовых
			способностей.
29	9	Освоение общеразвивающих	Коммуникативные: сохранять доброжелательные
		упражнений с предметами. Прыжки	отношения друг к другу; устанавливать рабочие
		со скакалкой	отношения; представлять конкретное содержание и
		CO CRARAJIROVI	излагать его в устной форме.
			Регулятивные: формировать умение адекватно
			понимать оценку взрослого и сверстников;
			осуществлять итоговый контроль.
			Познавательные: описывать технику
			общеразвивающих упражнений с предметами,
			выполнять прыжки со скакалкой
30	10	Опорный прыжок (Контрольное	Коммуникативные: сохранять доброжелательное
		1 1	,

		упражнение). Упражнения на	отношение друг к другу; устанавливать рабочие
		развитие координации.	отношения; представлять конкретное содержание и
		развитие координации.	излагать его в устной форме.
			Регулятивные: адекватно понимать оценку
			взрослого и сверстников; уметь осуществлять
			итоговый контроль.
			Познавательные: выполнять опорные прыжки, вскок
			в упор присев, соскок прогнувшись на результат.
31	11	Упражнения с набивными мячами.	Коммуникативные: сохранять доброжелательные
		Развитие силы, гибкости, ловкости.	отношения друг к другу; устанавливать рабочие
			отношения; представлять конкретное содержание и
			излагать его в устной форме.
			Регулятивные: формировать умение адекватно
			понимать оценку взрослого и сверстников;
			осуществлять итоговый контроль.
			Познавательные: описывать технику
			общеразвивающих упражнений с предметами,
32	12	Virgovinania p populoposiui	выполнять прыжки со скакалкой
32	12	Упражнения в равновесии.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; с
		Гимнастическая полоса	достаточной полнотой и точностью выражать свои
		препятствий. Помощь и страховка.	мысли в соответствии с задачами и условиями
			коммуникации.
			Регулятивные: осознавать самого себя как
			движущую силу своего научения, формировать
			способность к преодолению препятствий и
			самокоррекции.
			Познавательные: уметь лазать по канату,
			использовать упражнения для развития силовых
			способностей.
	(	Спортивные игры (волейбол) 12 ч	
33	7	Правила техники безопасности.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и
		История волейбола. Основные	точностью выражать свои мысли в соответствии с
		правила игры в волейбол.	задачами и условиями коммуникации, соблюдать
			правила безопасности
			Регулятивные: определять новый уровень отношения
			к самому себе как субъекту деятельности
			Познавательные: знать историю волейбола и имена
			выдающихся отечественных волейболистов,
			олимпийских чемпионов, играть в подвижную игру
34	8	Стойка игрока. Перемещение в	«Вышибалы через сетку» Коммуникативные: добывать недостающую
J <del>-1</del>	G	-	информацию с помощью вопросов, слушать и
		стойке приставными шагами боком.	слышать учителя
			Регулятивные: осуществлять действия по образцу и
			заданному правилу
			Познавательные: играть в подвижную игру
			«Пионербол»
35	9	Стойки, ходьба, бег и выполнение	Коммуникативные: взаимодействовать со
		заданий (сесть на пол, встать,	сверстниками в процессе совместного освоения
		подпрыгнуть). Упражнения с	техники игровых приёмов и действий.
	1		Регулятивные: осуществлять действия по образцу и
Ī		HOGHBIH IMH MAHONIN	J J
		набивными мячами.	заданному правилу

			«Пионербол»
36	10	Передача-ловля мяча сверху двумя	Коммуникативные: работать в группе,
		руками на месте. Расстановка	устанавливать рабочие отношения
		участников на площадке.	Регулятивные: осуществлять действия по образцу и
		у паститков на пятощадке.	заданному правилу
			Познавательные: описывать технику изучаемых
			игровых приёмов и действий, играть в подвижную
			игру «Пионербол»
37	11	Передача мяча сверху с	Коммуникативные: работать в группе,
		перемещением вперед-назад, лево-	устанавливать рабочие отношения
		право.	Регулятивные: осуществлять действия по образцу и
			заданному правилу
			Познавательные: описывать технику изучаемых
			игровых приёмов и действий, играть в подвижную
20	1.0		игру «Пионербол»
38	12	Передачи мяча над собой	Коммуникативные: представлять конкретное
			содержание и сообщать его в устной форме, слушать
			и слышать учителя и друг друга
			Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого
			и сверстника, сохранять заданную цель
			Познавательные: выполнять передами мяча над
			собой, сверху после перемещения, играть в
39	13	Порти напочана мана мара сатим	подвижные игры с мячом
39	13	Ловля-передача мяча через сетку.	Коммуникативные: представлять конкретное
		Работа с набивными мячами.	содержание и сообщать его в устной форме, слушать
			и слышать учителя и друг друга
			Регулятивные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых
			процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила
			безопасности
			Познавательные: выполнять передачи мяча через
			сетку и над собой, играть в подвижную игру
			«Пионербол»
40	14	Комбинации из освоенных	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга,
		элементов техники передвижений	с достаточной полнотой и точностью выражать свои
		элементов темники передвижении	мысли в соответствии с задачами и условиями
			коммуникации
			Регулятивные: сохранять заданнуюцель,
			контролировать свою деятельность по результату
			Познавательные: уметь выполнять гимнастику для
			глаз, выполнять ведение мяча, играть в подвижную
			игру «Подвижная цель»
41	15	Игра по упрощённым правилам	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга,
		мини-волейбола.	добывать недостающую информацию с помощью
			вопросов
			Регулятивные: осуществлять действия по образцу и
			заданному правилу, адекватно оценивать свои
			действия и действия партнёров
			Познавательные: выполнять различные варианты
			передачи мяча, играть по упрощённым правилам
12	1.0	II	мини-волейбола
42	16	Игры и игровые задания с	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга,
		ограниченным числом игроков (2:2;	находить общее решение практической задачи,
			уважать иное мнение

		3:2)	Регулятивные: выполнять правила игры,
		,	уважительно относится к сопернику и управлять
			своими эмоциями
			Познавательные: применять правила подбора
			одежды для занятий на открытом воздухе,
			использовать игру волейбол как средство активного
			отдыха
43	17	Игры и игровые задания с	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга,
	1,	ограниченным числом игроков (2:2;	находить общее решение практической задачи,
		- '	уважать иное мнение
		3:2; 3:3)	Регулятивные: выполнять правила игры,
			уважительно относится к сопернику и управлять
			своими эмоциями
			Познавательные: выполнять различные варианты
			передачи мяча, играть по упрощённым правилам
			мини-волейбола
44	18	Игры и игровые задания на	Коммуникативные: сотрудничать в ходе групповой
77	10		работы
		укороченных площадках	Регулятивные: осуществлять действия по образцу,
			адекватно оценивать свои действия и действия
			партнёров
			Познавательные: выполнять различные варианты
			передачи мяча, играть по упрощённым правилам
			мини-волейбола
	C=a		мини-волеиоола
4.5		ртивные игры (баскетбол) 12 ч	Tr.
45	19	История баскетбола. Основные	Коммуникативные: с достаточной полнотой и
		правила игры в баскетбол. Правила	точностью выражать свои мысли в соответствии с
		техники безопасности	задачами и условиями коммуникации, соблюдать правила безопасности
			Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности
			Познавательные: знать историю баскетбола и имена
			выдающихся отечественных волейболистов,
			олимпийских чемпионов, играть в подвижные игры
			с элементами баскетбола
46	20	Стойка и перемещение игрока. в	Коммуникативные: добывать недостающую
	20	стойке	информацию с помощью вопросов, слушать и
			слышать учителя
			Регулятивные: осуществлять действия по образцу и
			заданному правилу
			Познавательные: выполнять перемещение в стойке
			приставными шагами, играть в подвижную игру
47	0.1	0	«Точно в цель»
47	21	Остановка двумя шагами и	Коммуникативные: работать в группе, добывать
		прыжком. Повороты без мяча и с	недостающую информацию с помощью вопросов
		мячом. Правильный режим	Регулятивные: осуществлять действия по образцу и
		питания	заданному правилу, сохранять заданную цель
			Познавательные: выполнять остановку двумя
			шагами и прыжком; комплексы упражнений
			утренней гимнастики, играть в подвижную игру
40	-	T	«Точно в цель»
48	22	Ловля и передача мяча двумя	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и
		руками от груди. Работа с	способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов

		vo Syrbyy nay nagronay	Darwiggyana iai na
		набивными мячами.	Регулятивные: видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого, сохранять заданную цель Познавательные: выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками от груди, игровые упражнения с элементами баскетбола
49	23	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов Регулятивные: видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого, сохранять заданную цель Познавательные: выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками от груди, игровые упражнения с элементами баскетбола
50	24	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении	Коммуникативные: управлять поведением партнёра, (контроль, коррекция, умение убеждать), добывать недостающую информацию с помощью вопросов Регулятивные: осуществлять действия по образцу, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров Познавательные: выполнять ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении, игровые упражнения с элементами баскетбола
51	25	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли)	Коммуникативные: управлять поведением партнёра, (контроль, коррекция, умение убеждать), добывать недостающую информацию с помощью вопросов Регулятивные: осуществлять действия по образцу, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров Познавательные: выполнять броски одной и двумя руками с места и в движении, игровые упражнения с элементами баскетбола
52	26	Вырывание и выбивание мяча Комбинация из освоенных элементов.	Коммуникативные: : эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, управлять поведением партнёра (контроль, коррекция, оценка действий партнёра, умение убеждать) Регулятивные: проектировать траектории развития через включения в новые виды деятельности и формы сотрудничества, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров Познавательные: выполнять вырывание и выбивание мяча, выполнять броски одной и двумя руками с места.
53	27	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров Познавательные: выполнять различные варианты ведения, передачи и броска мяча, играть по упрощённым правилам мини-баскетбола
54	28	Тактика свободного нападения.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью

		Игра по упрощённым правилам	вопросов
		мини-баскетбола.	Регулятивные: осуществлять действия по образцу и
		мини-оаскетоола.	заданному правилу, адекватно оценивать свои
			действия и действия партнёров
			Познавательные: выполнять различные варианты
			ведения, передачи и броска мяча, играть по
			упрощённым правилам мини-баскетбола
55	29	Контрольный урок Ловля, передача,	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга,
		ведение, бросок в кольцо	добывать недостающую информацию с помощью
		ведение, оросок в кольцо	вопросов
			Регулятивные: осуществлять действия по образцу и
			заданному правилу, адекватно оценивать свои
			действия и действия партнёров
			Познавательные: выполнять различные варианты
			ведения, передачи и броска мяча, играть по
			упрощённым правилам мини-баскетбола
56	30	Игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга,
-		Игра по упрощенным правилам	добывать недостающую информацию с помощью
		The no Jupontention upubilities	вопросов
			Регулятивные: осуществлять действия по образцу и
			заданному правилу, адекватно оценивать свои
			действия и действия партнёров
			Познавательные: выполнять различные варианты
			ведения, передачи и броска мяча, играть по
			упрощённым правилам мини-баскетбола
	Крос	ссовая подготовкабч	
57	7	Равномерный бег (10 мин).	Коммуникативные: добывать недостающую
		Преодоление препятствий.	информацию с помощью вопросов, сотрудничать со
		Подвижная игра «Посадка	сверстниками и взрослыми
		_	Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно
		картошки»»	оценивать свои действия и действия партнёров
			Познавательные: выполнять медленный бег (до 4-5
			мин), вести ф/б мяч ведущей ногой по прямой,
			играть в подвижную игру «Посадка картошки»
58	8	Равномерный бег (12 мин).	Коммуникативные: добывать недостающую
		Подвижные игры.	информацию с помощью вопросов, сотрудничать со
		•	сверстниками и взрослыми
			Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно
			оценивать свои действия и действия партнёров
			Познавательные: выполнять медленный бег (до 4-5
			мин), вести ф/б мяч ведущей ногой по прямой,
			играть в подвижную игру «Посадка картошки»
59	9	Круговая тренировка. Встречные	Коммуникативные: устанавливать рабочие
		эстафеты.	отношения, формировать навыки сотрудничества со
			сверстниками и взрослыми
			Регулятивные: осуществлять действия по образцу и
			заданному правилу, сохранять заданную цель
			Познавательные: выполнять равномерный бег (6
			мин), вести ф/б мяч по прямой. Играть в подвижную
			игру «Салки маршем»
60	10	Бег на 1000м – Контрольное	Коммуникативные: с достаточной полнотой и
		упражнение. Подвижная игра	точностью выражать свои мысли в соответствии с
			задачами и условиями коммуникации

		«Невод»	Регулятивные: самостоятельно формировать познавательные цели, сохранять заданную цель
			Познавательные: выполнять равномерный бег и чередование ходьбы и бега, вести ф/б мяч ведущей ногой по прямой, играть в подвижную игру «Наступление», «Невод»
61	11	Равномерный бег (10мин).Преодоление препятствий. Подвижная игра «Посадка картошки».	Коммуникативные: работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель Познавательные: выполнять равномерный бег до 1 км, вести ф/б мяч по прямой, останавливать мяч
			ногой, играть в подвижную игру «Посадка картошки»
62	12	Равномерный бег (12мин).Подвижные игра «Невод»	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель Познавательные: выполнять равномерный бег (12 мин), вести ф/б мяч по прямой. Играть в подвижную игру «Невод»
	Лёгі	кая атлетика 6ч	
63	9	ТБ. Бег с ускорением от 30 до 40 м Тестирование бег 30 м	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель Познавательные: уметь выполнять метание теннисного мяча на заданное расстояние, иметь представление о правильном питании играть в подвижную игру «Третий лишний»
64	10	Тестирование челночного бега 3х10м	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель Познавательные: уметь выполнять метание теннисного мяча на дальность, в коридор 5-6 м, играть в подвижную игру «Третий лишний»
65	11	Контрольный урок. Бег на 60 м на результат Тестирование наклон туловища из положения сидя. подтягивание	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель Познавательные: уметь выполнять метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6-8 м, играть в подвижную игру «Салки»
66	12	Прыжок в длину с разбега	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с

		Тоотум ополумо махимом п иниму	
		Тестирование прыжок в длину с	задачами и условиями коммуникации
		места	Регулятивные: видеть ошибку и исправлять её по
			указанию взрослого, сохранять заданную цель
			Познавательные: прыгать в длину с разбега, играть в
			спортивную игру мини-футбол
67	13	Тестирование. Подтягивание в висе	Коммуникативные: с достаточной полнотой и
		на перекладине. Метание	точностью выражать свои мысли в соответствии с
		мяча(150г.) на результат.	задачами и условиями коммуникации
		F = 2, == = = = = = = = = = = = = = = = =	Регулятивные: видеть ошибку и исправлять её по
			указанию взрослого, сохранять заданную цель
			Познавательные: прыгать в длину с разбега, ловить
			набивной мяч после броска партнёра
68	14	ТБ. Эстафеты с элементами л/а	Коммуникативные: с достаточной полнотой и
		упражнений.	точностью выражать свои мысли в соответствии с
			задачами и условиями коммуникации
			Регулятивные: самостоятельно формировать
			познавательные цели, сохранять заданную цель
			Познавательные: проходить станции круговой
			тренировки, участвовать в эстафетах

# 7 класс

уро ур Содержание ка ока (разделы, темы) п/п раз де ла  Лёгкая атлетика.8ч  1 1 ТБ. История легкой атлетики. Высокий старт. Нормы ГТО.  Коммуникативные: слушать и слышать дру работать в группе.	уг друга,
п/п раз де ла Пёгкая атлетика.8ч  1 ТБ. История легкой атлетики. Высокий Коммуникативные: слушать и слышать дру	уг друга,
де ла Лёгкая атлетика.8ч  1 ТБ. История легкой атлетики. Высокий Коммуникативные: слушать и слышать дру	уг друга,
ла  Лёгкая атлетика.8ч  1 ТБ. История легкой атлетики. Высокий Коммуникативные: слушать и слышать дру	уг друга,
Лёгкая атлетика.8ч       Коммуникативные: слушать и слышать дру         1       ТБ. История легкой атлетики. Высокий       Коммуникативные: слушать и слышать дру	уг друга,
1 1 ТБ. История легкой атлетики. Высокий Коммуникативные: слушать и слышать дру	уг друга,
	уг друга,
старт. Нормы ГТО. работать в группе.	J - 1 J - /
Регулятивные: определять новый уровень	отношения к
самому себе как субъекту деятельности, на	аходить и
выделять необходимую информацию	
Познавательные: раскрывают историю воз	никновения и
формирования физической культуры, игра-	ть в
подвижную игру «Бег с флажками»	
2 Скоростной бег до 40 м Тестирование Коммуникативные:взаимодействовать со с	верстниками
3х10. в процессе совместного освоения беговых	упражнений
Регулятивные: самостоятельно формулиро	вать
познавательные цель, находить и выделять	>
необходимую информацию	
Познавательные: рассказывать о технике в	ыполнения
беговых упражнений, выполнять упражнен	ния для
тренировки различных групп мышц	
3 Контрольный урок. Бег на 60 м. на Коммуникативные: осуществлять действия	я по образцу и
результат. Тестирование наклон заданному правилу, адекватно оценивать с	вои действия
туловища из положения сидя. и действия партнёров	
Регулятивные: включать беговые упражнен	

			различные формы занятий физической культурой.
			Познавательные: выполнять бег с ускорением 60 м,
			рассказывать о технике выполнения беговых
			упражнений.
4	4	ТБ. Прыжок в длину с разбега.	Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками
		Тестирование прыжок в длину с места.	в процессе совместного освоения прыжков в длину.
			Регулятивные: сознавать самого себя как движущую
			силу своего научения; свою способность к преодолению
			препятствий и самокоррекции; уметьвидеть
			указанную ошибку и исправлять ее по наставлению
			взрослого.
			Познавательные: выполнять прыжки в длину с места и
			разбега.
5	5	Совершенствование прыжков в длину с	Коммуникативные: представлять конкретное
		разбега. Тестирование – подтягивание в	содержание и сообщать его в устной форме, слушать и
		висе.	слышать друг друга
		Brice.	Регулятивные: видеть ошибку и исправлять её по
			указанию взрослого, сохранять заданную цель.
			Познавательные: совершенствование и выполнение
			прыжковых упражнений, подтягивание на перекладине.
6	6	Контрольный урок. Прыжок в длину с	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и
		разбега.	способствовать продуктивной кооперации, работать в
		pusoeru.	группе.
			Регулятивные: видеть ошибку и исправлять её по
			указанию взрослого, сохранять заданную цель.
			Познавательные: рассказывать о технике выполнения
			прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно,
			выявлять и устранять характерные ошибки в процессе
			освоения, играть в подвижную игру «Салки»
7	7	ТБ. Метание малого мяча в	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и
		горизонтальную и вертикальную цель.	способствовать продуктивной кооперации, работать в
		reprisentation in peptinkarion yie quit.	группе.
			Регулятивные: видеть ошибку и исправлять её по
			указанию взрослого, сохранять заданную цель.
			Познавательные: рассказывать о технике выполнения
			беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно,
			выявлять и устранять характерные ошибки в процессе
			освоения, играть в подвижную игру «Салки»
8	8	Контрольный урок. Метание малого	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и
	0	мяча на дальность с разбега	способствовать продуктивной кооперации, работать в
		мя на на дальность с разоста	группе.
			Регулятивные: видеть ошибку и исправлять её по
			указанию взрослого, сохранять заданную цель.
			Познавательные: рассказывать о технике выполнения
			метательных упражнений, осваивать ее самостоятельно,
			выявлять и устранять характерные ошибки в процессе
			освоения, играть в подвижную игру «Салки»
			осьсения, играть в подвижную игру «Салки»

	К	ооссовая подготовка.6ч.	
9	1	ТБ.Бег в равномерном темпе до 15 минут	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме Регулятивные: проектировать траекторию развития через включения в новые виды деятельности и формы сотрудничества Познавательные: выполнять медленный бег (10-15 м), чередование бега с ходьбой, играть в спортивную игру «мини-футбол»
10	2	Бег с преодолением элементов полосы препятствия.	Коммуникативные: формировать навык речевых действий: использования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять медленный бег с преодолением препятствия, играть в подвижную игру «Вызов номера»
11	3	Кроссовый бег до 15 минут.Подвижные игры.	Коммуникативные: уважать иное мнение, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию Познавательные: выполнять кроссовый бег до 15 мин., играть в подвижные игры.
12	4	Марш-бросок 2 км	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату Познавательные: выполнять бег на 2 км, выполнять упражнения на выносливость, знать правила соревнований в беге
13	5	Контрольный урок. Кросс по пересеченной местности 1000м.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: сохранять заданную цель, осуществлять действия по образцу и заданному правилу Познавательные: выполнять бег 1000м.

14	6	Кроссовый бег до 17 минут	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и
		7 . 3-	способствовать продуктивной кооперации.
			Регулятивные: сохранять заданную цель, осуществлять
			действия по образцу и заданному правилу
			Познавательные: бежать 17мин без
			остановок, участвовать в эстафетах с мячом, выбирать и
			играть в подвижные игры
	C	(1, -5, -) (	
15	1	портивные игры (футбол) 6 ч	Verganization and the second s
15	1	ТБ. Основные правила игры в футбол.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и
		Стойки игрока, перемещения в стойке.	учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать
			свои мысли в соответствии с задачами и условиями
			коммуникации.
			Регулятивные: формировать умение самостоятельно
			выделять и формулировать познавательную цель; искать
			и выделять необходимую информацию.
			Познавательные: уметь рассказать о спортивной игре
			«Футбол», знать основные правила игры
16	2	Ведения мяча по прямой с изменением	Коммуникативные: с достаточной полнотой и
		направления движения и скорости	точностью выражать свои мысли в соответствии с
		ведения.	задачами и условиями коммуникации.
			Регулятивные: формировать умение самостоятельно
			выделять и формулировать познавательную цель; искать
			и выделять необходимую информацию.
			Познавательные: уметь выполнять разминку, играть в
			спортивную игру «Мини-футбол»
17	3	Удары по воротам на точность	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и
			учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать
			свои мысли в соответствии с задачами и условиями
			коммуникации.
			Регулятивные: формулировать ситуацию саморегуляции
			эмоциональных и функциональных состояний, т.е.
			операционный опыт.
			Познавательные: уметь выполнять разминку, водить
			мяч, останавливать катящийся мяч, играть в спортивную
			игру «Футбол»
18	4	Игра по упрощённым правилам на	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и
		площадках разных размеров	учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать
			свои мысли в соответствии с задачами и условиями
			коммуникации.
			Регулятивные: формулировать ситуацию саморегуляции
			эмоциональных и функциональных состояний, т.е.
			операционный опыт.
			Познавательные: уметь выполнять разминку, водить
			мяч, останавливать катящийся мяч, играть в спортивную
			игру «Футбол»
19	5	Контрольный урок по футболу,	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и
		por no 4,100,1,	друга п

		1	VIIIVITORG O HOOMOTOVIVO V
		двустронняя игра в мини-футбол	учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать
			свои мысли в соответствии с задачами и условиями
			коммуникации.
			Регулятивные: формулировать ситуацию саморегуляции
			эмоциональных и функциональных состояний, т.е.
			операционный опыт.
			Познавательные: уметь выполнять разминку, водить
			мяч, останавливать катящийся мяч, играть в спортивную
			игру «Футбол»
20	6	Спортивная игра «Футбол» по правилам.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и
			учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать
			свои мысли в соответствии с задачами и условиями
			коммуникации.
			Регулятивные: формулировать ситуацию саморегуляции
			эмоциональных и функциональных состояний, т.е.
			операционный опыт.
			Познавательные: уметь выполнять разминку, водить
			мяч, останавливать катящийся мяч, играть в спортивную
			игру «Футбол»
	Гт	 имнастика с элементами акробатики. 12 ч	
21	1	ТБ. Гимнастика, ее	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и
21	1	история.Перестроение в	способствовать продуктивной кооперации, работать в
		колоннах. Эсафеты с элементами	группе, добывать недостающую информацию с
		гмимнастики и акробатики.	помощью вопросов
		тмимнастики и акрооатики.	Регулятивные: владеть средствами саморегуляции,
			сохранять заданную цель
			Познавательные: знать историю гимнастики, запомнить
			выдающихся отечественных спортсменов. Различать
22	12	16	строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы
22	2	Круговая тренировка с использованием	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга;
		гимнастических снарядов	устанавливать рабочие отношения; управлять
			поведением партнера (контроль, коррекция, оценка
			действий партнера, умение убеждать).
			Регулятивные: формировать умение адекватно
			оценивать свои действия и действия партнера; уметь
			видеть указанную ошибку и исправлять её по указании
			взрослого.
			Познавательные: выполнять круговую тренировку с
			использованием гимнастических снарядов.
23	3	Кувырок назад ,вперед. Стойка на	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга;
		лопатках	устанавливать рабочие отношения; управлять
			поведением партнера (контроль, коррекция, оценка
			действий партнера, умение убеждать).
			Регулятивные: формировать умение адекватно
			оценивать свои действия и действия партнера; уметь

			видеть указанную ошибку и исправлять её по указании
			взрослого.
			Познавательные: уметь выполнять кувырки и перекаты,
			стоййку на лопатках.
24	4	Кувырок назад и перекатом стойка на	Коммуникативные: с достаточной полнотой и
		лопатках	точностью выражать свои мысли в соответствии с
			задачами и условиями коммуникации; представлять
			конкретное содержание и излагать его в устной форме.
			Регулятивные: формировать умение контролировать
			свою деятельность по результату, адекватно понимать
			оценку взрослого и сверстников.
			Познавательные: уметь выполнять кувырки и перекаты,
			стоййку на лопатках.
25	5	«Мост» из положения стоя со	Коммуникативные: используют речь для регуляции
		страховкой. Комбинация из элементов	своего действия
		акробатики.	Регулятивные: формировать умение самостоятельно
			выделять и формулировать познавательную цель; уметь
			осуществлять действие по образцу и заданному
			правилу.
			Познавательные:уметь выполнять мост из положения
			стоя;уметь выполнять разминку,выполнять поднимание
2 -		70	прямых ног в висе; подтягивание из виса лёжа
26	6	Контрольный урок комбинация из	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и
		освоенных элементов акробатики.	учителя; представлять конкретное содержание и
			излагать его в устной форме.
			Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по
			результату.
			Познавательные: уметь выполнять разминку на
			сохранение правильной осанки, составлять
			акробатические комбинации из числа разученных
			упражнений
27	7	Висы на гимнастических снарядах.	Коммуникативные: используют речь для регуляции
		Опорный прыжок через	своего действия
		гимнастического козла.	Регулятивные: формировать умение самостоятельно
			выделять и формулировать познавательную цель; уметь
			осуществлять действие по образцу и заданному
			правилу.
			Познавательные:выполнять опорные прыжки, вскок в
			упор присев, соскок прогнувшись на результат.
28	8	Круговая тренировка с использованием	Коммуникативные: представлять конкретное
		гимнастических снарядов. Упражнения	содержание и излагать его в устной форме; с
		в равновесии	достаточной полнотой и точностью выражать свои
			мысли в соответствии с задачами и условиями
			коммуникации.
			Регулятивные: осознавать самого себя как движущую
			силу своего научения, формировать способность к

			преодолению препятствий и самокоррекции.
			Познавательные: уметь лазать по канату, использовать
			упражнения для развития силовых способностей.
29	9	Прыжки через длинную скакалку	Коммуникативные: сохранять доброжелательные
		группами. Тестирование. Наклон вперёд	отношения друг к другу; устанавливать рабочие
		из положения сидя.	отношения; представлять конкретное содержание и
			излагать его в устной форме.
			Регулятивные: формировать умение адекватно
			понимать оценку взрослого и сверстников;
			осуществлять итоговый контроль.
			Познавательные: описывать технику общеразвивающих
			упражнений с предметами, выполнять прыжки со
			скакалкой
30	1	Тестирование. Прыжки со скакалкой 30	Коммуникативные: сохранять доброжелательное
	0	сек. Лазанье по канату в два приема	отношение друг к другу; устанавливать рабочие
			отношения; представлять конкретное содержание и
			излагать его в устной форме.
			Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и
			сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль.
			Познавательные: описывать технику общеразвивающих
			упражнений с предметами, выполнять прыжки со
			скакалкой.
31	1	Контрольный урок.Лазанье по канату в	Коммуникативные: сохранять доброжелательные
	1	два приема	отношения друг к другу; устанавливать рабочие
			отношения; представлять конкретное содержание и
			излагать его в устной форме.
			Регулятивные: формировать умение адекватно
			понимать оценку взрослого и сверстников;
			осуществлять итоговый контроль.
			Познавательные: уметь лазать по канату, использовать
			упражнения для развития силовых способностей.
32	1		Коммуникативные: представлять конкретное
	2	упоре, подтягивание.	содержание и излагать его в устной форме; с
			достаточной полнотой и точностью выражать свои
			мысли в соответствии с задачами и условиями
			коммуникации.
			Регулятивные: осознавать самого себя как движущую
			силу своего научения, формировать способность к
			преодолению препятствий и самокоррекции.
			Познавательные:выполнять сгибание разгибание рук в
			упоре, подтягивание.
2.2	_	Спортивные игры (волейбол) 12 ч	
33	7	ТБ.Основные правила игры в	Коммуникативные: с достаточной полнотой и
			точностью выражать свои мысли в соответствии с
		стойке.	задачами и условиями коммуникации, соблюдать
	1		правила безопасности

			Регулятивные: определять новый уровень отношения к
			самому себе как субъекту деятельности
			Познавательные: знать основные правила игры в
			волейбол.
34	8	Комбинация из освоенных элементов	Коммуникативные: добывать недостающую
		техники передвижений.	информацию с помощью вопросов, слушать и слышать
		1	учителя
			Регулятивные: осуществлять действия по образцу и
			заданному правилу
			Познавательные:выполнять комбинации из освоенных
			элементов техники передвижений.
35	9	Передача мяча сверху двумя руками на	Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками
		месте и после перемещения вперед	в процессе совместного освоения техники игровых
			приёмов и действий.
			Регулятивные: осуществлять действия по образцу и
			заданному правилу
			Познавательные:выполнять передачи мяча сверху двумя
			руками на месте и после перемещения вперед.
36	1	Передача мяча над собой и через сетку	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать
	0		рабочие отношения
			Регулятивные: осуществлять действия по образцу и
			заданному правилу
			Познавательные: выполнять передачи мяча над собой и
			через сетку, играть в спортивную игру «Волейбол»
37	1	Контрольный урок.Передача мяча	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать
	1	сверху двумя руками	рабочие отношения
			Регулятивные: осуществлять действия по образцу и
			заданному правилу
			Познавательные: уметь выполнять передачи мяча сверху
			двумя руками.
38	1	Развитие координационных	Коммуникативные: представлять конкретное
	2		содержание и сообщать его в устной форме, слушать и
		по упрощённым правилам	слышать учителя и друг друга
			Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и
			сверстника, сохранять заданную цель
			Познавательные: развивать координационные
			способности, играть в подвижные игры с мячом
39	1	Прием мяча двумя руками снизу	Коммуникативные: представлять конкретное
	3		содержание и сообщать его в устной форме, слушать и
			слышать учителя и друг друга
			Регулятивные: взаимодействовать со сверстниками в
			процессе совместного освоения техники игровых
			приёмов и действий, соблюдать правила безопасности
			Познавательные: выполнять приемы мяча двумя руками
			снизу.
40	1	Прием-передача мяча через сетку	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, с
	4		достаточной полнотой и точностью выражать свои

	мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации
	Регулятивные: сохранять заданнуюцель,
	контролировать свою деятельность по результату
	Познавательные: уметь выполнять гимнастику для глаз,
	выполнять прием-передачу мяча через сетку.
41 1 Нижняя прямая подача мяча с	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга,
5 расстояния 6 м от сетки	добывать недостающую информацию с помощью
	вопросов
	Регулятивные: осуществлять действия по образцу и
	заданному правилу, адекватно оценивать свои действия
	и действия партнёров
	Познавательные:выполнять нижняюю прямую подачу
	мяча с расстояния 6 м от сетки.
42 1 Нижняя прямая подача мяча с	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга,
6 расстояния 9 м от сетки	находить общее решение практической задачи, уважать
	иное мнение
	Регулятивные: выполнять правила игры, уважительно
	относится к сопернику и управлять своими эмоциями
	Познавательные:выполнять нижняюю прямую подачу
	мяча с расстояния 9 м от сетки. Одежды для занятий на
	открытом воздухе, использовать игру волейбол как
	средство активного отдыха
43 1 Контрольный урок. Нижняя прямая	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга,
7 подача мяча	находить общее решение практической задачи, уважать
	иное мнение
	Регулятивные: выполнять правила игры, уважительно
	относится к сопернику и управлять своими эмоциями
	Познавательные:выполнять нижнюю прямую подачу,
	играть по упрощённым правилам мини-волейбола
44 1 Игра в волейбол и игровые задания	с Коммуникативные: сотрудничать в ходе групповой
8 ограниченным числом игроков	работы
	Регулятивные: осуществлять действия по образцу,
	адекватно оценивать свои действия и действия
	партнёров
	Познавательные: играть в волейбол по упрощённым
	правилам.
Спортивные игры (баскетбол) 12 ч	
45 1 Ловля и передача мяча двумя рукам	ии от Коммуникативные: с достаточной полнотой и
9 груды на месте и в движении.	точностью выражать свои мысли в соответствии с
	задачами и условиями коммуникации, соблюдать
	правила безопасности
	Регулятивные: определять новый уровень отношения к
	самому себе как субъекту деятельности
	Познавательные: знать историю баскетбола и имена
	выдающихся отечественных волейболистов,
	олимпийских чемпионов, играть в подвижные игры с

			элементами баскетбола
46	2	Контрольный урок. Ловля и передача	Коммуникативные: добывать недостающую
	0	мяча двумя руками от груди одной	информацию с помощью вопросов, слушать и слышать
		рукой от плеча в движении.	учителя
			Регулятивные: осуществлять действия по образцу и
			заданному правилу
			Познавательные: выполнять ловлю и передачу двумя
			руками от груди, играть в подвижную игру «Точно в
			цель»
47	2	Ловля и передача мяча двумя руками от	Коммуникативные: работать в группе, добывать
	1	груди на месте и в движении	недостающую информацию с помощью вопросов
			Регулятивные: осуществлять действия по образцу и
			заданному правилу, сохранять заданную цель
			Познавательные: выполнять ловлю и передачу мяча;
			комплексы упражнений утренней гимнастики, играть в
			подвижную игру «Точно в цель»
48	2	Ведение мяча в низкой, средней и	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и
	2	высокой стойке на месте, в движении по	способствовать продуктивной кооперации, добывать
		прямой	недостающую информацию с помощью вопросов
			Регулятивные: видеть ошибку и исправлять её по
			указанию взрослого, сохранять заданную цель
			Познавательные: выполнять ведение мяча, игровые
			упражнения с элементами баскетбола
49	2	Ведение мяча с изменением	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и
	3	направления движения и скорости	способствовать продуктивной кооперации, добывать
			недостающую информацию с помощью вопросов
			Регулятивные: видеть ошибку и исправлять её по
			указанию взрослого, сохранять заданную цель
			Познавательные: выполнять ведение мяча, игровые
50	2	II.	упражнения с элементами баскетбола
50	2	Контрольный урок.Ведение мяча с	Коммуникативные: управлять поведением партнёра,
	4	изменением направления движения и	(контроль, коррекция, умение убеждать), добывать
		скорости	недостающую информацию с помощью вопросов
			Регулятивные: осуществлять действия по образцу,
			адекватно оценивать свои действия и действия
			партнёров
			Познавательные: выполнять ведение мяча с изменением
			направления движения и скорости, игровые упражнения с элементами баскетбола
51	2	Епоски в коли на одной и двума вуками в	
<i>J</i> 1	5		Коммуникативные: управлять поведением партнёра, (контроль, коррекция, умение убеждать), добывать
	)	движении после ведения	недостающую информацию с помощью вопросов
			Регулятивные: осуществлять действия по образцу,
			адекватно оценивать свои действия и действия
			партнёров
			Познавательные: выполнять броски одной и двумя
			руками с места и в движении, игровые упражнения с
			руками с места и в движении, игровые упражнения с

			элементами баскетбола
52	2	Игровые задания2:1, 3:1,3:2, 3:3.	Коммуникативные: : эффективно сотрудничать и
	6	Контрольный урок. Броски мяча в	способствовать продуктивной кооперации, управлять
		кольцо	поведением партнёра (контроль, коррекция, оценка
			действий партнёра, умение убеждать)
			Регулятивные: проектировать траектории развития через
			включения в новые виды деятельности и формы
			сотрудничества, адекватно оценивать свои действия и
			действия партнёров
			Познавательные: выполнять вырывание и выбивание
			мяча, выполнять броски одной и двумя руками с места.
53	2	Вырывание и выбивание мяча	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга,
	7		добывать недостающую информацию с помощью
			вопросов
			Регулятивные: осуществлять действия по образцу и
			заданному правилу, адекватно оценивать свои действия
			и действия партнёров
			Познавательные: выполнять различные варианты
			ведения, передачи и броска мяча, играть по
			упрощённым правилам мини-баскетбола
54	2	Комбинация из освоенных элементов:	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга,
	8	ловля, передача, ведение, бросок	добывать недостающую информацию с помощью
			вопросов
			Регулятивные: осуществлять действия по образцу и
			заданному правилу, адекватно оценивать свои действия
			и действия партнёров
			Познавательные: выполнять различные варианты
			ведения, передачи и броска мяча, играть по
	2	Т	упрощённым правилам мини-баскетбола
55	2	Контрольный урок.Ловля, передача,	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга,
	9	ведение, бросок в кольцо	добывать недостающую информацию с помощью
			Вопросов
			Регулятивные: осуществлять действия по образцу и
			заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров
			Познавательные: выполнять различные варианты
			ведения, передачи и броска мяча, играть по
			упрощённым правилам мини-баскетбола
56	3	Игра по упрощенным правилам мини-	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга,
	0	баскетбол, стритбол	добывать недостающую информацию с помощью
		odekeroon, erphroon	вопросов
			Регулятивные: осуществлять действия по образцу и
			заданному правилу, адекватно оценивать свои действия
			и действия партнёров
			Познавательные: выполнять различные варианты
			ведения, передачи и броска мяча, играть по
			упрощённым правилам мини-баскетбола
L			July and an international military of the second

	Кţ	оссовая подготовка6ч	
57	7	ТБ. Бег в равномерном темпе до 12	Коммуникативные: добывать недостающую
		минут	информацию с помощью вопросов, сотрудничать со
			сверстниками и взрослыми
			Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно
			оценивать свои действия и действия партнёров
			Познавательные: выполнять медленный бег (до 4-5
			мин), вести ф/б мяч ведущей ногой по прямой, играть в
			подвижную игру «Посадка картошки»
58	8	Совершенствование техники	Коммуникативные: добывать недостающую
		длительного бега. Бег с преодолением	информацию с помощью вопросов, сотрудничать со
		элементов полосы препятствия.	сверстниками и взрослыми
			Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно
			оценивать свои действия и действия партнёров
			Познавательные: выполнять медленный бег (до 4-5
			мин), вести ф/б мяч ведущей ногой по прямой, играть в
			подвижную игру «Посадка картошки»
59	9	Кроссовый бег до 15 минут.Подвижные	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения,
		игры, развивающие выносливость	формировать навыки сотрудничества со сверстниками и
			взрослыми
			Регулятивные: осуществлять действия по образцу и
			заданному правилу, сохранять заданную цель
			Познавательные: выполнять равномерный бег (6 мин),
			вести ф/б мяч по прямой. Играть в подвижную игру
			«Салки маршем»
60	1	Марш-бросок 2 км	Коммуникативные: с достаточной полнотой и
	0		точностью выражать свои мысли в соответствии с
			задачами и условиями коммуникации
			Регулятивные: самостоятельно формировать
			познавательные цели, сохранять заданную цель
			Познавательные: выполнять равномерный бег и
			чередование ходьбы и бега, вести ф/б мяч ведущей
			ногой по прямой, играть в подвижную игру
			«Наступление», «Невод»
61	1	Кроссовый бег до 17 минут	Коммуникативные: работать в группе, слушать и
	1		слышать друг друга и учителя
			Регулятивные: осуществлять действия по образцу и
			заданному правилу, сохранять заданную цель
			Познавательные: выполнять равномерный бег до 1 км,
			вести ф/б мяч по прямой, останавливать мяч ногой,
-62	1	1000	играть в подвижную игру «Посадка картошки»
62	1	Кросс по пересеченной местности 1000	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения,
	2	M.	формировать навыки сотрудничества со сверстниками и
			взрослыми
			Регулятивные: осуществлять действия по образцу и
			заданному правилу, сохранять заданную цель

			Познавательные: выполнять равномерный бег (12 мин),
			вести ф/б мяч по прямой. Играть в подвижную игру «Невод»
	Ла	 ёгкая атлетика 6ч	МПСВОД//
63	_	ТБ. Бег с ускорением от 30 до 40	Коммуникативные: с достаточной полнотой и
		м. Тестирование3х10м	точностью выражать свои мысли в соответствии с
		1	задачами и условиями коммуникации, слушать и
			слышать друг друга
			Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и
			сверстника, сохранять заданную цель
			Познавательные: уметь выполнять метание теннисного
			мяча на заданное расстояние, иметь представление о
			правильном питании играть в подвижную игру «Третий
			лишний»
64	1	Контрольный урок. Бег на 60 м.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и
	0	Тестирование наклон туловища из	точностью выражать свои мысли в соответствии с
		положения сидя. Подтягивание.	задачами и условиями коммуникации, слушать и
			слышать друг друга
			Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и
			сверстника, сохранять заданную цель
			Познавательные: уметь выполнять метание теннисного
			мяча на дальность, в коридор 5-6 м, играть в подвижную
- C-	1	П	игру «Третий лишний»
65		Прыжок в длину с разбега.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и
	1	Тестирование прыжок в длину с места	точностью выражать свои мысли в соответствии с
			задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга
			Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и
			сверстника, сохранять заданную цель
			Познавательные: уметь выполнять метание теннисного
			мяча в горизонтальную и вертикальную цель с
			расстояния 6-8 м, играть в подвижную игру «Салки»
66	1	ТБ. Метание мяча(150г.) на дальность.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и
	2	Тестирование. Подтягивание в висе на	точностью выражать свои мысли в соответствии с
		перекладине	задачами и условиями коммуникации
			Регулятивные: видеть ошибку и исправлять её по
			указанию взрослого, сохранять заданную цель
			Познавательные: прыгать в длину с разбега, играть в
			спортивную игру мини-футбол
67	1	Контрольный урок. Метание малого мяча	-
	3	на дальность с 4-5 бросковых шагов	точностью выражать свои мысли в соответствии с
			задачами и условиями коммуникации
			Регулятивные: видеть ошибку и исправлять её по
			указанию взрослого, сохранять заданную цель
			Познавательные: прыгать в длину с разбега, ловить
<b>C</b> C	1	TTP O 1	набивной мяч после броска партнёра
68	1	ТБ. Эстафеты с элементами	Коммуникативные: с достаточной полнотой и

4	л/аупражнений.	точностью выражать свои мысли в соответствии с
		задачами и условиями коммуникации
		Регулятивные: самостоятельно формировать
		познавательные цели, сохранять заданную цель
		Познавательные: проходить станции круговой
		тренировки, участвовать в эстафетах

## 8 класс

	8 класс		
No		Планируемые результаты	
Уро	Тема урока		
ка	71	УУД	
	T .		
	Легкая атлетика 8 часов		
1	Инструктаж по ТБ. Низкий	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную	
	старт (30 - 40 м.) Влияние	работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно	
	возрастных особенностей	понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную	
	организма на физическое	цель. Познавательные: демонстрируют технику беговых	
	развитие и физическую	упражнений	
	подготовленность . Нормы ГТО.		
	110.		
2	Бег с ускорением до 80 м и	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную	
	скоростной бег до 70 м.	работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно	
	Эстафетный бег.	понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную	
		цель. Познавательные: демонстрируют технику беговых	
		упражнений в эстафетном беге	
3	Бег по дистанции с	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и	
	максимальной скоростью до	сообщать его в устной форме, добывать недостающую	
	70 м. Бег на результат 60 м	информацию с помощью вопросов.	
		Регулятивные: проектировать новый уровень отношения к	
		самому себе как субъекту деятельности.	
		Познавательные: проходить тестирование бега на 60 м с	
4	n 1 × c	высокого старта	
4	Эстафетный бег, передача	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью	
	эстафетной палочки. Круговая	выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями	
	эстафета. Правила соревнований в беге.	коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и	
	соревновании в оеге.	формулировать познавательные цели.	
5	Прыжок в длинну способом «	Познавательные: знать правила соревнований в беге Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать	
	прыжок в длинну спосооом « согнув ноги». Фаза полета.	продуктивной кооперации.	
	Метание мяча (150 г.)	Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и	
	1.22.00.00	сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные:	
		применять прыжковые упражнения для развития физических	
		способностей.	
6	Прыжок в длинну на	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать	
	результат. Метание мяча (150	продуктивной кооперации.	
	г.) на результат	Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и	
		сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные:	
		проходить тестирование прыжка в длину с места,	
7	Техника бега на средние	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и	
	дистанции (бег до 1000 м).	сообщать его в устной форме.	
	Специальные беговые	Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату,	
		сохранять заданную цель. Познавательные: бегать на средние	

	упражнения. Понятие об объеме упражнения.	дистанции,.
8	Техника бега по дистанции (бег до 1500 м – д, 2000 м – м). Упражнения на развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: бегать на 1500 – 2000 м.
	Кроссовая подготовка 6ч.	
9	Медленный бег до 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе 15 мин
10	Медленный бег до 17 мин. Преодоление вертикальных препятствий.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе 17мин
11	Медленный бег до 18 мин. Преодоление вертикальных препятствий.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе длительное время
12	Медленный бег до 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать с преодолением препятствий
13	Бег 2000м. без учёта времени.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе 2000 м
14	Бег 4000м. на результат.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе 4000 м
	Спортивные игры (футбол) 6 ч.	
15	Стойки и перемещение футболиста.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения. Познавательные; выполнять футбольные упражнения, играть в спортивную игру «Футбол»
16	Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подбема.	Коммуникативные: уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять различные варианты пасов, играть в

17	Остановки мяча, ведение мяча, отбор мяча( закрепление).	подвижную игру «Собачки ногами»  Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения.  Познавательные; выполнять удары по ворота, играть в спортивную игру «Футбол»
18	Комбинации из освоенных элементов игры в футбол.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.  Познавательные: выполнять футбольные упражнения, играть в спортивную игру «Футбол»
19	Двусторонняя игра в футбол.	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения.  Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.  Познавательные: играть в спортивную игру «Футбол»
20	Двусторонняя игра в футбол с привлечением учащихся к судейству.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять различные варианты пасов, играть в спортивную игру «Футбол»
	Гимнастика с элементами акробатики 12ч.	
21	ТБ. Гимнастика, ее история. Висы и строевые упражнения.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.  Познавательные: уметь выполнять перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, выполнять гимнастические и акробатические задания в эстафетном режиме
22	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.  Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.  Познавательные: уметь делать зарядку, проходить станции круговой тренировки, выполнять игровое упражнение на внимание
23	Кувырок назад и вперед .Мост и поворот в упор на одном колене.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.  Познавательные: выполнять кувырок вперед с места и с трех шагов, проходить эстафеты с кувырками
24	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Стойка на	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному

	лопатках	правилу.
	Joliatkax	Познавательные: уметь делать зарядку, выполнять кувырок назад
		и вперед, делать кувырок с выходом в стойку на лопатках (м), в
		полушпагат(д)
25	«Мост» из положения стоя со	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью
	страховкой. Комбинация из	выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями
	элементов акробатики	коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как
	элементов акрооатики	движущую силу своего научения, свою способность к
		преодолению препятствий и самокоррекции.
		Познавательные: выполнять зарядку, стойку на руках и голове,
		проходить эстафеты с кувырками
26	Опорный прыжок через	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью
	гимнастического козла. Висы	выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями
	на гимнастических снарядах.	коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как
	на гимпастических спарядах.	движущую силу своего научения, свою способность к
		преодолению препятствий и самокоррекции.
		Познавательные: выполнять кувырок назад и стойку на лопатках
		слитно.
27	Тестирование сгибание	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью
	разгибание рук в упоре,	выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями
	подтягивание	коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как
	подгливание	движущую силу своего научения, свою способность к
		преодолению препятствий и самокоррекции.
		Познавательные: выполнять «мост « из положения стоя со
		страховкой, применять правила страховки самостраховки
28	Упражнения в равновесии	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, слушать
		и слышать друг друга и учителя.
		Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать
		познавательные цели.
		Познавательные: выполнять комбинацию из освоенных гим-
		настических упражнений
29	Прыжки через длинную	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, слушать
	скакалку	и слышать друг друга и учителя.
	группами. Тестирование. Накло	Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать
	н вперёд из положения сидя	познавательные цели.
	положения ондя	Познавательные: выполнять комбинацию из освоенных гим-
		настических упражнений
30	Тестирование.Прыжки со	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с
	скакалкой 30 сек	помощью вопросов, представлять конкретное содержание и
		сообщать его в устной форме.
		Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать
		познавательные цели.
		Познавательные: выполнять различные варианты висов
31	Лазанье по канату в два	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью
	приема	выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями
		коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень
		отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять
		заданную цель.
		Познавательные: выполнят опорный прыжок вскок ноги врозь
- 22	70	соскок прогнувшись
32	Контрольный урок.Лазанье по	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и
	канату в два приема	сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие
		отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и
		действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию

		взрослого. Познавательные: проходить станции круговой
		тренировки .эстафеты с элементами гимнастики и акробатики
	Спортивные игры	трепировки легафеты е элементами гимпастики и акрооатики
	(волейбол)12ч	
33	ТБ. Основные правила игры в	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и
	волейбол. Стойки игрока.	сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.
	Перемещения в стойке.	Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать
	перемещения в стопке.	познавательные цели, сохранять заданную цель.
		Познавательные: выполнять стойки игрока и перемещения в
		стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед
34	Комбинация из освоенных	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и
	элементов техники	сообщать его в устной форме, .
	передвижений	Регулятивные: контролировать свою деятельность по
		результату, осуществлять действие по образцу и заданному
		правилу.
		Познавательные: выполнять освоенные элементы техники
		передвижений
35	Передача мяча сверху двумя	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и
	руками на месте и после	сообщать его в устной форме, добывать недостающую
	перемещения вперед	информацию с помощью вопросов.
		Регулятивные: контролировать свою деятельность по
		результату, осуществлять действие по образцу и заданному
		правилу.  Познавательные: выполнять передачу мяча сверху двумя
		руками на месте и после перемещения вперед
36	Передача мяча над собой и	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя.
	через сетку	Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и
	через сетку	исправлять ее по указанию взрослого.
		Познавательные: выполнять передачу мяча над собой и через
		сетку
37	Контрольный урок.Передача	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью
	мяча сверху двумя руками	выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями
		коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как
		движущую силу своего научения, свою способность к
		преодолению препятствий и самокоррекции.
		Познавательные: : выполнять передачу мяча сверху двумя
	_	руками на месте и после перемещения вперед
38	Развитие координационных	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную
	способностей в процесс игры	работу.
	в волейбол по упрощённым	Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и
	правилам	исправлять ее по указанию взрослого.
		Познавательные выполнят упражнения на развитие координационных способностей прыжки в заданном ритме, бег с
		изменением направления в игре
39	Прием мяча двумя руками	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью
		выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями
	снизу	коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень
		отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять
		заданную цель.
		Познавательные: выполнять прием мяча двумя руками снизу.
40	Прием-передача мяча через	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью
	сетку	выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями
		коммуникации. Регулятивные: осуществлять действие по
		образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по

		указанию взрослого.
		Познавательные: выполнять прием мяча двумя руками снизу
		через сетку
41	Нижняя прямая подача мяча с	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя,
11	расстояния 6 м от сетки	устанавливать рабочие отношения.
	расстояния о м от сетки	Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать
		познавательные цели.
		Познавательные: выполнять нижнюю прямую подачу
42	Нижняя прямая подача мяча с	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя,
	расстояния 9 м от сетки	устанавливать рабочие отношения.
	расстояния у м от сстки	Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать
		познавательные цели.
		Познавательные: выполнять нижнюю прямую подачу 9 м от
		сетки.
43	Контрольный урок. Нижняя	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью
	прямая подача мяча	выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями
		коммуникации,
		Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и
		сверстника, сохранять заданную цель.
		Познавательные: выполнять нижнюю прямую подачу.
44	Игра в волейбол. Судейство	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.
	игры.	Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и
		сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные:
		выполнять на практике изученные элементы.
	Спортивные игры (баскетбол)	
	12 ч.	
45	ТБ .Основные правила игры в	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную
	баскетболСтоики игрока и	работу, добывать недостающую информацию с помощью
	перемещения	вопросов.
	1	Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию
		взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: уметь
	_	выполнять стойки и перемещения
46	Ловля и передача мяча двумя	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять
	руками от груды на месте и в	поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать).
	движении	Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату,
		видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.
		Познавательные: бросать и ловить мяч в парах, играть в
47	Пория и породомо меже стист	подвижную игру «Защита стойки»
4/	Ловля и передача мяча одной	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.
	рукой от плеча на месте и в	Помощью вопросов, управлять поведением партнера.  Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу
	движении	своего учения, адекватно оценивать свои действия и действия
		партнеров.
		Познавательные: выполнять передачи мяча одной рукой от плеча
48	Контрольный урок. Ловля и	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, добывать
	передача мяча двумя руками	недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные:
	1 -	осознавать самого себя как движущую силу своего учения,
	от груди и одной рукой от	адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.
	плеча в движении	Познавательные: бросать мяч в парах на точность, играть в
		подвижную игру «Капитаны»
49	Ведение мяча в низкой,	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя,
	<u> </u>	1 - 1 - 1 - 1

	средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой	управлять поведением партнера. <i>Регулятивные:</i> проектировать траектории развития через
	месте, в движении по прямои	включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.
		Познавательные выполнять ведение мяча в различных стойках
50	Ведение мяча с изменением	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную
	направления движения	работу.
		Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: вести мяч с
		изменением направления.
51	Ведение мяча с изменением	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную
	направления движения и	работу. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую
	скорости	силу своего учения, свою способность к преодолению
		препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять ведение мяча различными
		способами.
52	Контрольный урок.Ведение	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную
	мяча с изменением	работу.
	направления движения и	Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному
	скорости	правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: бросать и
52	Гео суму р мент то с то	ловить мяч, играть в подвижную игру «Гонка мячей по кругу»
53	Броски в кольцо одной и	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.
	двумя руками в движении после ведения. Контрольный	Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному
	урок - броски мяча в кольцо.	правилу, сохранять заданную цель. Познавательные выполнять
	урок - ороски мяча в кольцо.	броски в кольцо двумя руками
54	Вырывание и выбивание мяча.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, уметь
	Игровые задания2:1, 3:1,3:2,	работать в группе.
	3:3.	<i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.
		Познавательные: выполнять баскетбольные упражнения, бросать
		мяч в баскетбольное кольцо разными способами, играть в
		спортивную
55	Игра по упрощенным	игру «Баскетбол»  Коммуникативные: эффективно
	правилам. Судейство с	сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации,
	привлечением учащихся.	устанавливать рабочие отношения.
		Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия
		партнеров, сохранять заданную цель.
		Познавательные: бросать мяч в баскетбольное кольцо
		различными способами, играть в спортивную игру «Мини-
		баскетбол»
56	Игра по упрощенным	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью
	правилам. Судейство с	выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями
	привлечением учащихся.	коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия
		и действия партнеров.
		Познавательные: уметь выполнять броски в кольцо
	Кроссовая подготовка. 6 ч.	
57	ТБ. Медленный бег до 15 мин.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью
	Преодоление горизонтальных	выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее
	препятствий.	по указанию взрослого, сохранять заданную цель.
L	1	1 - 1

		Познавательные: бежать в равномерном темпе 12 мин
58	Медленный бег до 17 мин.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью
	Преодоление вертикальных	выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями
	препятствий.	коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее
		по указанию взрослого, сохранять заданную цель.
		Познавательные: бежать в равномерном темпе 15мин
59	Медленный бег до 18 мин.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью
	Преодоление вертикальных	выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями
	препятствий.	коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее
		по указанию взрослого, сохранять заданную цель.  Познавательные: бежать в равномерном темпе длительное время
		Познавательные в равномерном темпе длительное времы
60	Медленный бег до 20 мин.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью
	Преодоление горизонтальных	выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями
	препятствий.	коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее
		по указанию взрослого, сохранять заданную цель.
<u></u>	F 2000 6 "	Познавательные: бежать с преодолением препятствий
61	Бег 2000м. без учёта времени.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью
		выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее
		по указанию взрослого, сохранять заданную цель.
		Познавательные: бежать в равномерном темпе 15 ми
62	Бег 4000м. на результат.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью
		выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями
		коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее
		по указанию взрослого, сохранять заданную цель.
		Познавательные: чередовать бег и ходьбу 2 км
- 62	Легкая атлетика. 6 ч.	
63	ТБ.Бег с ускорением до 80 м и	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную
	скоростной бег до 70 м.	работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную
	Эстафетный бег.	цель. Познавательные: проходить тестирование бега на 30 м с
		высокого старта.
64	Бег по дистанции с	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и
	максимальной скоростью до	сообщать его в устной форме, добывать недостающую
	70 м. Бег на результат 60 м	информацию с помощью вопросов.
		Регулятивные: проектировать новый уровень отношения к
		самому себе как субъекту деятельности.
		Познавательные: проходить тестирование челночного бега 3x10
65	Метание мяча (150г.) в	м. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью
	коридор на результат.	выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями
		коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и
		формулировать познавательные цели.
		Познавательные: проходить тестирование бега на 60 м с высокого
	П	Старта
66	Прыжок в высоту с 11-13	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать
	беговых шагов. Отталкивание.	продуктивной кооперации.  Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и
	Подбор разбега.	сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные:
		проходить тестирование прыжка в длину с места,
67	Прыжок в высоту с 10-11	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать
	беговых шагов способом	продуктивной кооперации.
		Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и

	перешагивание.	сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные:
		применять прыжковые упражнения для развития физических
		способностей.
68	Подведение итогов учебного	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать
	года. Л/А эстафеты.	продуктивной кооперации.
		Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату,
		сохранять заданную цель.
		Познавательные: прыгать в длину с разбега на результат.

## 9 класс

	_	9 класс
No	Тема	Планируемые результаты
	Лёгкая атлетика. 8 ч	УУД
1	Инструктаж по ТБ. Низкий старт(30 - 40 м.) Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность . Нормы ГТО.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: демонстрируют технику беговых упражнений
2	Бег с ускорением до 80 м и скоростной бег до 70 м. Эстафетный бег.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить эстафетный бег
3	Бег по дистанции с максимальной скоростьюдо 70 м. Бег на результат 60 м	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  Регулятивные: проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.  Познавательные: проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта.
4	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Круговая эстафета. Правила соревнований в беге.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять передачу эстафетной палочки.
5	Прыжок в длинну способом « согнув ноги». Фаза полета. Метание мяча (150 г.)	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: прыгать в длину с разбега,.
6	Прыжок в длинну на результат. Метание мяча (150 г.) на результат	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель  Познавательные: выполнять метание малого мяча в вертикальную цель
7	Техника бега на средние дистанции (бег до 1000 м). Специальные беговые упражнения. Понятие об объеме упражнения.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: применять беговые упражнения для развития физических способностей.
8	Техника бега по дистанции(бег до 1500 м – д, 2000 м – м). Упражнения на	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.
		56

	развитие выносливости. Понятие о	Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и
	ритме упражнения	сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: применять беговые упражнения для развития физических способностей.
	Кроссовая подготовка . 6 ч.	
9	Медленный бег до 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе 15 ми
10	Медленный бег до 17 мин. Преодоление вертикальных препятствий.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе 17 ми
11	Медленный бег до 18 мин. Преодоление вертикальных препятствий.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе 18 ми
12	Медленный бег до 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе 20 ми
13	Бег 2000м. без учёта времени.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: чередовать бег и ходьбу 2 км
14	Бег 4000м. на результат.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: чередовать бег и ходьбу 4 км
	Спортивные игры (футбол) 6 ч.	
15	Стойки и перемещение футболиста.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своегоучения. Познавательные; выполнять футбольные упражнения, играть в спортивную игру «Футбол»
16	Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подбема.	Коммуникативные: уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять различные варианты пасов,

		играть в подвижную игру
17		Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.
	Остановки мяча, ведение мяча, отбор	Познавательные: выполнять футбольные упражнения,
	мяча( закрепление).	играть в спортивную игру «Футбол»
18	1 /	Коммуникативные: содействовать сверстникам в
		достижении цели, устанавливать рабочие отношения.
		Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать
		познавательные цели, находить необходимую
	Комбинации из освоенных элементов	информацию.
	игры в футбол.	Познавательные: играть в спортивную игру «Футбол»
19	Двусторонняя игра в футбол.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и
		учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать
		свои мысли в соответствии с задачами и условиями
		коммуникации.
		Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по
		указанию взрослого сохранять заданную цель.
		Познавательные: выполнять различные варианты пасов,
		играть в спортивную игру «Футбол»
20	Двусторонняя игра в футбол с	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и
	привлечением учащихся к судейству.	учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать
		свои мысли в соответствии с задачами и условиями
		коммуникации.
		Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по
		указанию взрослого сохранять заданную цель.
		Познавательные: выполнять различные варианты пасов,
	F	играть в спортивную игру «Футбол»
	Гимнастика с элементами акробатики. 12 ч.	
21	ТБ. Гимнастика, ее история. Висы и	Коммуникативные: добывать недостающую информацию
	строевые упражнения.	с помощью вопросов, представлять конкретное
		содержание и сообщать его в устной форме.
		Регулятивные: самостоятельно выделять и
		формулировать познавательные цели.
		Познавательные: выполнять различные варианты висов
22	Кувырок назад и вперед, длинный	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и
	кувырок	способствовать продуктивной кооперации.
		Регулятивные: осуществлять действие по образцу и
		заданному правилу.
		Познавательные: уметь делать зарядку, выполнять
		кувырок назад и вперед, делать кувырок с выходом в
		стойку на лопатках (м), в полушпагат(д)
23	Кувырок назад и вперед .Мост и	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью
	поворот в упор на одном колене.	выражать свои мысли в соответствии с задачами и
		условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать
		самого себя как движущую силу своего научения, свою
		способность к преодолению препятствий и
		самокоррекции.
		Познавательные: выполнять «мост « из положения стоя со
2.4		страховкой, применять правила страховки самостраховки
24	Кувырок назад и перекатом стойка на	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью
	лопатках. Стойка на лопатках	выражать свои мысли в соответствии с задачами и

	T	
		условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать
		самого себя как движущую силу своего научения, свою
		способность к преодолению препятствий и
		самокоррекции.
		Познавательные: выполнять кувырок назад и стойку на
		лопатках слитно .
25	«Мост» из положения стоя со	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения,
	страховкой. Комбинация из элементов	слушать и слышать друг друга и учителя.
	акробатики	Регулятивные: самостоятельно выделять и
		формулировать познавательные цели.
		Познавательные: выполнять комбинацию из освоенных
		гимнастических упражнений
26	Опорный прыжок через	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью
	гимнастического козла . Висы на	выражать свои мысли в соответствии с задачами и
	гимнастических снарядах.	условиями коммуникации. Регулятивные: определять
		новый уровень отношения к самому себе как субъекту
		деятельности, сохранять заданную цель.
		Познавательные: выполнят опорный прыжок вскок ноги
		врозь соскок прогнувшись
27	Тестирование сгибание разгибание рук в упоре, подтягивание	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.
		Познавательные: проходить тестирование подтягиваний и
		отжиманий, подтягивание на высокой или низкой
		перекладине
28	Упражнения в равновесии	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и
		учителя, уметь работать в группе.
		Регулятивные: осуществлять действие по образцу и
		заданному правилу, сохранять заданную цель.
		Познавательные: прыгать со скакалкой, проходить
		эстафеты с элементами гимнастики и акробатики
		выполнять упражнения в равновесии ходьба на носках
		поворот,. прыжки со сменой ног, прохождение
		гимнастическому бревну, повороты, упражнение
		"ласточка"
29	Прыжки через длинную скакалку	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и
	группами. Тестирование. Наклон вперёд	учителя, уметь работать в группе.
	из положения сидя	Регулятивные: осознавать самого себя как движущую
		силу своего учения, свою способность к преодолению
		препятствий и самокоррекции. Познавательные: прыгать
		через скакалку самостоятельно и в группах, выполнять
		тест на гибкость
30	Тестирование.Прыжки со скакалкой 30	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и
	сек	учителя, уметь работать в группе.
		Регулятивные: осознавать самого себя как движущую
		силу своего учения.
		. Познавательные: прыгать со скакалкой самостоятельно
2.1		30 сек.
31	Лазанье по канату в два приема.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание
		и сообщать его в устной форме, добывать недостающую
		информацию с помощью вопросов.
		Регулятивные: определять новый уровень отношения к

		самому себе как субъекту деятельности.
		Познавательные: залезать по канату в два и три приема.
32	Контрольный урок.Лазанье по канату в два приема	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.  Познавательные: залезать по канату в два и три приема.
	Спортивные игры (волейбол)12ч	
33	ТБ.Основные правила игры в волейбол.Стойки игрока.Перемещения в стойке.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.  Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.  Познавательные: выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед
34	Комбинация из освоенных элементов	Коммуникативные: представлять конкретное содержание
	техники передвижений	и сообщать его в устной форме, .  Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.  Познавательные: выполнять освоенные элементы техники передвижений
35	Передача мяча сверху двумя руками на	
	месте и после перемещения вперед	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед
36	Передача мяча над собой и через сетку	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя.  Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.  Познавательные: выполнять передачу мяча над собой и через сетку
37	Контрольный урок.Передача мяча сверху двумя руками	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  Познавательные: : выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед
38	Развитие координационных способностей в процессе игры в волейбол по правилам.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные выполнят упражнения на развитие

ритме, бег с изменением направления в игре  39 Прием мяча двумя руками снизу  Коммуникативные: с достаточной полнотой и точ выражать свои мысли в соответствии с задачами условиями коммуникации. Регулятивные: опреде новый уровень отношения к самому себе как субт деятельности, сохранять заданную цель.	Ностью
выражать свои мысли в соответствии с задачами условиями коммуникации. Регулятивные: опреде новый уровень отношения к самому себе как субт	ностью
условиями коммуникации. <i>Регулятивные</i> : опреде новый уровень отношения к самому себе как субт	
новый уровень отношения к самому себе как субт	И
	атвп:
деятельности, сохранять заланную цель.	ьекту
Познавательные: выполнять прием мяча двумя р	уками
снизу.	
40 Прием-передача мяча через сетку Коммуникативные: с достаточной полнотой и точ	ІНОСТЬЮ
выражать свои мысли в соответствии с задачами в	
условиями коммуникации. Регулятивные: осуще	
действие по образцу и заданному правилу, видетн	ь ошибку
и исправлять ее по указанию взрослого.	
Познавательные: выполнять прием мяча двумя р	уками
снизу через сетку	
41 Нижняя прямая подача мяча с Коммуникативные: слушать и слышать друг друг	а И
расстояния 6 м от сетки учителя, устанавливать рабочие отношения.	
Регулятивные: самостоятельно выделять и	
формулировать познавательные цели.	O HOMY
Познавательные: выполнять нижнюю прямую по 42 Нижняя прямая подача мяча с Коммуникативные: слушать и слышать друг друг	
42 Нижняя прямая подача мяча с <i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друг расстояния 9 м от сетки учителя, устанавливать рабочие отношения.	1 И
расстояния у м от сетки учителя, устанавливать расочие отношения.  Регулятивные: самостоятельно выделять и	
формулировать познавательные цели.	
Познавательные: выполнять нижнюю прямую п	олачу 9
м от сетки.	одилу
43 Контрольный урок. Нижняя прямая Коммуникативные: с достаточнойполнотой и точ	ностью
подача мяча выражатьсвои мысли в соответствии с задачами и	[
условиями коммуникации,	
Регулятивные: адекватно пониматьоценку взросл	ого и
сверстника, сохранять заданную цель.	
Познавательные: выполнять нижнюю прямую по	эпану
	•
44 Игра в волейбол. Судейство игры. <i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую инф с помощью вопросов.	ормацию
Регулятивные: адекватно понимать оценку взросл	юго и
сверстника, сохранять заданную цель. Познавате	льные:
выполнять на практике изученные элементы.	
Спортивные игры (баскетбол) 12 ч.	
45 ТБ .Основные правила игры в <i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтну	
баскетболСтоики игрока и совместную работу, добывать недостающую инф	ормацию
перемещения с помощью вопросов.	
Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по	
указанию взрослого, сохранять заданную цель.	
Познавательные: уметь выполнять стойки и перем 46 Ловля и передача мяча двумя руками от Коммуникативные: слушать и слышать друг друг	
груды на месте и в движении управлять поведением партнера(контроль, корре умение убеждать).	кция,
умение уоеждать). <i>Регулятивные</i> : контролировать свою деятельности	5 IIO
результату, видеть ошибку и исправлять ее по ука	
взрослого. Познавательные: бросать и ловить мяч	
	··· · · · ·
играть в подвижную игру «Защита стойки»	

	плеча на месте и в движении	с помощью вопросов, управлять поведением партнера.
		Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу
		своего учения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.
		Познавательные: выполнять передачи мяча одной рукой
		от плеча
48	Контрольный урок. Ловля и передача	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга,
	мяча двумя руками от груди и одной	добывать недостающую информацию с помощью
	рукой от плеча в движении	вопросов. Регулятивные: осознавать самого себя как
		движущую силу своего учения, адекватно оценивать свои
		действия и действия партнеров.
		Познавательные: бросать мяч в парах на точность, играть
		в подвижную игру «Капитаны»
49	Ведение мяча в низкой, средней и	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и
	высокой стойке на месте, в движении по	учителя, управлять поведением партнера.
	прямой	Регулятивные: проектировать траектории развития через
		включение в новые виды деятельности и формы
		сотрудничества.
		Познавательные выполнять ведение мяча в различных
		стойках
50	Ведение мяча с изменением	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную
	направления движения	совместную работу.
		Регулятивные: осуществлять действие по образцу и
		заданному правилу, сохранять заданную цель.
		Познавательные: вести мяч с изменением направления.
51	Ведение мяча с изменением	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную
	направления движения и скорости	совместную работу. Регулятивные: осознавать самого себя
		как движущую силу своего учения, свою способность к
		преодолению препятствий и самокоррекции.
		Познавательные: выполнять ведение мяча различными
		способами.
52	Контрольный урок.Ведение мяча с	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную
	изменением направления движения и	совместную работу.
	скорости	Регулятивные: осуществлять действие по образцу и
		заданному правилу, сохранять заданную цель.
		Познавательные: бросать и ловить мяч, играть в
		подвижную игру «Гонка мячей по кругу»
53	Броски в кольцо одной и двумя руками	Коммуникативные: устанавливатьрабочие отношения,
	в движении после ведения.	уметь работатьв группе.
	Контрольный урок - броски мяча в	Регулятивные: контролировать своюдеятельность по
	кольцо.	результату, сохранять заданную цель.
		Познавательные: выполнять баскетбольные упражнения,
		бросать мячв баскетбольное кольцо разнымиспособами,
		играть в спортивную
<i>51</i>	Drymy povygo vy pryfyrnowy a see 14-4-4-4-4	игру «Баскетбол»
54	Вырывание и выбивание мяча. Игровые	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения,
	задания2:1, 3:1,3:2, 3:3.	управлять поведением партнера. Регулятивные:
		осуществлять действие по образцу и заданному правилу,
		контролировать свою деятельность по
		результату. Познавательные: выполнять комбинацию из освоенных элементов
		OCCUCATION STEMENTON
55	Игра по упрощенным правилам.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и
55	1 1 2 1 7	

		Розулямиюные: сотпущинать в совместном вещении
		<i>Регулятивные:</i> сотрудничать в совместном решении задач.
		Познавательные: выполнять комбинацию из освоенных элементов, уметь играть по упрощеннымправилам минибаскетбол. применять умения и знания из области баскетбола на практике
56	Игра по упрощенным правилам.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и
	Судейство с привлечением учащихся.	учителя, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: сотрудничать в совместном решении
		задач.
		Познавательные: выполнять комбинацию из освоенных
		элементов, уметь играть по упрощеннымправилам мини-
		баскетбол. применять умения и знания из области баскетбола на практике
	Кроссовая подготовка. 6 ч.	ouekeroosia na npakriike
57	ТБ. Медленный бег до 15 мин.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью
	Преодоление горизонтальных	выражать свои мысли в соответствии с задачами и
	препятствий.	условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку
		и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные</i> : бежать в равномерном
		темпе 15мин
58	Медленный бег до 17 мин. Преодоление	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью
	вертикальных препятствий.	выражать свои мысли в соответствии с задачами и
		условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку
		и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные</i> : бежать в равномерном
		темпе 17мин
59	Медленный бег до 18 мин. Преодоление	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью
	вертикальных препятствий.	выражать свои мысли в соответствии с задачами и
		условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять
		заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном
		темпе 18мин
60	Медленный бег до 20 мин. Преодоление	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью
	горизонтальных препятствий.	выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку
		и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять
		заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном
		темпе 20мин
61	Бег 2000м. без учёта времени.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью
		выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку
		и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять
		заданную цель. Познавательные: Бежать 2000м без учета
	F-n-5000	времени
62	Бег 5000м. на результат.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью
		выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку
		и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять
		заданную цель. Познавательные: Бежать 5000м на время.
	Лёгкая атлетика. 6 ч.	
63	ТБ.Бег с ускорением до 80 м и	Коммуникативные: представлять конкретное содержание
	скоростной бег до 70 м. Эстафетный бег.	и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.
	001.	ттформицто с помощью вопросов.

64	Бег по дистанции с максимальной скоростьюдо 70 м. Бег на результат 60 м	Регулятивные: проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.  Познавательные: проходить тестирование челночного бега 3х10 м.  Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.  Познавательные: проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта
65	Метание мяча (150г.) в коридор на результат.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: метать мяч на дальность с разбега, играть в подвижную игру с элементами метания
66	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Подбор разбега.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: применять прыжковые упражнения для развития физических способностей.
67	Прыжок в высоту с 10-11 беговых шагов способом перешагивание.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: применять прыжковые упражнения для развития физических способностей.
68	Подведение итогов учебного года. Л/А эстафеты.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель  Познавательные: знать правила эстафет

## СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического объединения учителей от «27» августа 2021 года Руководитель ШМО

СОГЛАСОВАНО
И.о.заместителя директора по МР
\_\_\_\_\_\_ /Губа З.В. /
\_\_\_\_\_ от «30 » августа 2021 года