

**Краснодарский край, Кушевский район, станица Кушевская
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 физической 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.

Лёгкая 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 атлетика 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 атлетике. 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 (1x1) 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 - наци 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. 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 вися лежа. 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 атлетика 8 ч. Вводный инструктаж. Т.Б. на уроках легкой атлетики. 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 (1x1) 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 - наци 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. 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 вися лежа. 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 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.

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. Бег до 10 мин. Упражнения на силу. 2000м. без учёта времени. Силовые упражнения. Медленный бег 10 мин., 200x2 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 виси. 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. Поддача 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., 200x2 раза, 500м. Силовые упражнения. Бег по пересечённой местности. Спортивные игры.

Футбол 6 ч. Правила игры. Обработка мяча. Остановка мяча ногами. 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 ногами, 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.

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., 200x2 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. Оработка 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. Поддача 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.

<p>История физической культуры. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО». 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</p>	<p><i>Страницы истории</i> Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). История возникновения Всероссийского физкультурно-спортивного 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</p>	<p>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»</p>
<p>Физическая культура человека Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения</p>	<p><i>Познай себя</i> 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 возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма</p>	<p>Регулярно контролируя длину 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</p>

<p>Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие</p>	<p><i>Здоровье и здоровый образ жизни.</i> Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг</p>	<p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и 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</p>
<p>Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль</p>	<p><i>Самоконтроль</i> Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб</p>	<p>Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля</p>
<p>Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом</p>	<p><i>Первая помощь при травмах</i> Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах</p>	<p>В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших</p>

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	<i>История физической культуры</i>	В процессе урока и самостоятельных занятий				
2	<i>Физическая культура (основные понятия)</i>					
3	<i>Физическая культура человека</i>					
II	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе урока и самостоятельных занятий				
III	Физическое совершенствование					
1	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	В режиме учебного дня и учебной недели				
2	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i>	В режиме учебного дня и учебной недели				
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 процессе уроков(в зачет контрольных уроков по видам.)				
Всего:		68	68	68	68	68
Итого:		340 ч				

Тематическое планирование 5 класс.

№ уро ка п/п	№ уро ка разд ела	Содержание (разделы, темы)	Основные виды учебной деятельности (УУД)
		Лёгкая 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	Высокий старт от 10 до 15 м. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Правильная и неправильная осанка	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 челночного бега 3×10 м	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 м. Тестирование метания малого мяча на дальность	Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на скорость по дистанции. Регулятивные:сознавать самого себя как движущую силу своего научения; свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; уметьвидеть указаннуюошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. Познавательные: выполнять скоростной бег на 40 м
5	5	Бег на результат 60 м. Эстафетный бег	Коммуникативные: представлять конкретное 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 эстафета	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и 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 на дальность с 4-5 бросковых шагов	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и 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»
8	8	Контрольный урок. Метание малого мяча на точность в горизонтальную цель.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и 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»
		Кроссовая подготовка. бчасов	
9	9	Бег с ходьбой до 10 - 15мин	Футбольные мячи Карточка «Комплекс упражнений для развития силы»
10	10	Медленный бег (10-12мин.). Чередование бега с ходьбой	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»

11	11	Круговая тренировка. Встречные эстафеты.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать учителя и друг друга Регулятивные: видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого, сохранять заданную цель Познавательные: проходить станции круговой тренировки, применять разученные упражнения для развития выносливости, играть в подвижную игру «Третий лишний»
12	12	Бег на 1000м. Знание правил соревнований в беге	Коммуникативные: уважать иное мнение, 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
13	1	Кросс до 15мин. Бег с препятствиями. Подвижные игры.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, уважать иное мнение Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: выбирать подвижные игры с бегом и играть в них
14		Кросс до 15мин. Эстафеты	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: сохранять заданную цель, осуществлять действия по образцу и заданному правилу Познавательные: бежать 15 мин без остановок, выполнять бег с препятствиями
		Спортивные игры (футбол) 6 часов	
15	3	ТБ. Основные правила игры в футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и 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
16	4	Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.	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 самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь рассказать о спортивной игре «Футбол», знать основные правила игры
17	5	Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель	Коммуникативные: 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 выполнять разминку, играть в спортивную игру «Мини-футбол»
18	6	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.

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

24	3	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. Познавательные: уметь выполнять разминку, участвовать в эстафетах с использованием гимнастических упражнений и инвентаря
25	4	Висы; подтягивание из виса лёжа. Акробатические упражнения.	Коммуникативные: используют речь для регуляции 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	5	Акробатическая комбинация. Эстафеты с элементами гимнастики. Лазание.	Коммуникативные: используют речь для регуляции 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
27	6	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и 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
28	1	Лазание по канату в три приёма и гимнастической лестнице.	Коммуникативные: представлять конкретное 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	2	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Прыжки со скакалкой	Коммуникативные: представлять конкретное 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 .
30	3	Опорный прыжок (Контрольное упражнение). Упражнения на	Коммуникативные: сохранять доброжелательные отношения друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. 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	Упражнения в равновесии. Гимнастическая 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). Упражнения с набивными мячами.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу Познавательные: играть в подвижную игру «Пионербол»
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	Передачи мяча сверху с перемещением вперёд-назад, лево-право.	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 собой	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»
39	12	Ловля-передача мяча через сетку. Работа с набивными мячами.	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 передачи мяча над собой, сверху после перемещения, играть в подвижные игры с мячом
40	13	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Коммуникативные: представлять конкретное 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 передачи мяча через сетку и над собой, играть в подвижную игру «Пионербол»
41	14	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату Познавательные: уметь выполнять гимнастику для глаз, выполнять ведение мяча, играть в подвижную игру «Подвижная цель»
42	15	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2; 3:2)	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 передачи мяча, играть по упрощённым правилам мини-волейбола
43	16	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2; 3:2; 3:3)	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение Регулятивные: выполнять правила игры, уважительно относиться к 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 задания на укороченных площадках	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение Регулятивные: выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями Познавательные: выполнять различные варианты передачи мяча, играть по упрощённым правилам мини-волейбола
		Спортивные игры (баскетбол) 12 ч.	
45	18	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Правила техники	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

		безопасности	баскетбола и имена выдающихся отечественных волейболистов, олимпийских чемпионов, играть в подвижные игры с элементами баскетбола
46	1	Стойка и перемещение игрока в стойке.	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 баскетбола и имена выдающихся отечественных волейболистов, олимпийских чемпионов, играть в подвижные игры с элементами баскетбола
47	2	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Правильный режим питания..	Коммуникативные: добывать недостающую 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 «Точно в цель»
48	3	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Работа с набивными мячами.	Коммуникативные: работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному 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 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	5	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке 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
51	6	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 ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении, игровые упражнения с элементами баскетбола
52	7	Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов баскетбола	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
53	8	Игра по упрощённым	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать

		правилам мини-баскетбола	рабочие отношения, обосновывать свою точку зрения, уважать иное мнение Регулятивные: владеть средствами саморегуляции, проектировать траектории развития через включения в новые виды деятельности и формы сотрудничества Познавательные: уметь выбирать и играть в подвижные игры с элементами баскетбола.
54	9	Тактика свободного нападения. 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
55	10	Контрольный урок Ловля, передача, ведение, бросок в кольцо	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
56	11	Игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	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
		Кроссовая подготовка.6 ч.	
57	12	Равномерный бег (10 мин). Преодоление препятствий. Подвижная игра «Посадка картошки»	Коммуникативные: добывать недостающую 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 10 мин), вести ф/б мяч ведущей ногой по прямой, играть в подвижную игру «Посадка картошки»
58	1	Равномерный бег (12 мин). Преодоление препятствий. Подвижная игра	Коммуникативные: добывать недостающую 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 12 мин), вести ф/б мяч ведущей ногой по прямой, играть в подвижную игру
59	2	Круговая тренировка. Встречные эстафеты.	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 (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

		Контрольное упражнение. Подвижная игра «Невод»	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»
61	4	Равномерный бег (10 мин). Преодоление препятствий. Подвижная игра «Посадка картошки»	Коммуникативные: добывать недостающую 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 10 мин), вести ф/б мяч ведущей ногой по прямой, играть в подвижную игру «Посадка картошки»
62	5	Равномерный бег (12мин). Подвижная игра «Невод»	Коммуникативные: работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя 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 30 до 40 м Тестирование бег 30 м	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 (8 мин), вести ф/б мяч по прямой. Играть в подвижную игру «Салки маршем»
64	7	Скоростной бег до 40 м. Тестирование 3x10м	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»
65	8	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 на дальность, в коридор 5-6 м, играть в подвижную игру «Третий лишний»
66	9	Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места	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»

67	10	Тестирование. Подтягивание в висе на перекладине. Метание мяча(150г.) на дальность на результат.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и 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, играть в спортивную игру мини-футбол
68	11	ТБ. Эстафеты с элементами л/а упражнений.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и 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

6 класс

№ урок а п/п	№ урока раздела	Содержание (разделы, темы)	Основные виды учебной деятельности (УУД)
		Лёгкая атлетика.8ч	
1	1	История лёгкой атлетики. Лёгкая атлетика- королева спорта. 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	Высокий старт от 10 до 15 м. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Правильная и неправильная осанка	Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений 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. Тестирование челночного бега 3×10 м	Коммуникативные: осуществлять действия по образцу и заданному 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 м. Тестирование метания малого мяча на дальность	Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на скорость по дистанции. Регулятивные: сознавать самого себя как движущую силу своего научения; свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. Познавательные: выполнять скоростной бег на 40 м
5	5	Бег на результат 60 м. Эстафетный бег	Коммуникативные: представлять конкретное 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 эстафета	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и 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 вертикальную цель, на дальность с 4-5 шагов	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и 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»
8	8	Контрольный урок. Метание малого мяча на точность в горизонтальную цель.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и 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»
Кроссовая подготовка. 6ч.			
9	1	Бег с ходьбой до 10 - 15мин.	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.). Преодоление препятствий	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 (10-12 м), преодоление препятствий, играть в подвижную игру «Вызов номера»
11	3	Круговая тренировка. Встречные эстафеты.	Коммуникативные: уважать иное мнение, 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 соревнований в беге	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 1 км, выполнять упражнения на выносливость, знать правила соревнований в беге
13	5	Кросс до 15мин. Бег с препятствиями. Подвижные игры.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: сохранять заданную цель, 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 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
	Спортивные игры (футбол) 6 ч		
15	1	ТБ. Основные правила игры в футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и

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

20	6	Спортивная игра «Футбол» по упрощенным правилам	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: формулировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т.е. операционный опыт.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку, водить мяч, останавливать катящийся мяч, играть в спортивную игру «Футбол»</p>
		Гимнастика с элементами акробатики. 12 ч	
21	1	История гимнастики. Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов</p> <p>Регулятивные: владеть средствами саморегуляции, сохранять заданную цель</p> <p>Познавательные: знать историю гимнастики, запомнить выдающихся отечественных спортсменов</p>
22	2	Перестроение. Упражнения с использованием гимнастической скамейки	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать).</p> <p>Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого.</p> <p>Познавательные: различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы</p>
23	3	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой.	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать).</p> <p>Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого.</p> <p>Познавательные: различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы</p>
24	4	Висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; смешанные висы	<p>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.</p> <p>Регулятивные: формировать умение контролировать свою деятельность по результату, адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p>

			Познавательные: уметь выполнять разминку, участвовать в эстафетах с использованием гимнастических упражнений и инвентаря
25	5	Висы ; подтягивание из вися лежа. Акробатические упражнения.	Коммуникативные: используют речь для регуляции 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 вися лёжа
26	6	Акробатическая комбинация. Эстафеты с элементами гимнастики. Лазание.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и 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	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	Коммуникативные: используют речь для регуляции 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 вися лёжа
28	8	Лазание по канату в три приёма и гимнастической лестнице.	Коммуникативные: представлять конкретное 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 упражнений с предметами. Прыжки со скакалкой	Коммуникативные: сохранять доброжелательные 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, выполнять прыжки со скакалкой
30	10	Опорный прыжок (Контрольное	Коммуникативные: сохранять доброжелательное

		упражнение). Упражнения на развитие координации.	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.
31	11	Упражнения с набивными мячами. Развитие силы, гибкости, ловкости.	Коммуникативные: сохранять доброжелательные 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, выполнять прыжки со скакалкой
32	12	Упражнения в равновесии. Гимнастическая полоса препятствий. Помощь и страховка.	Коммуникативные: представлять конкретное 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 .
Спортивные игры (волейбол) 12 ч			
33	7	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	8	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу Познавательные: играть в подвижную игру «Пионербол»
35	9	Стойки, ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Упражнения с набивными мячами.	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»
36	10	Передача-ловля мяча сверху двумя руками на месте. Расстановка участников на площадке.	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»
37	11	Передача мяча сверху с перемещением вперед-назад, лево-право.	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	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 передачи мяча над собой, сверху после перемещения, играть в подвижные игры с мячом
39	13	Ловля-передача мяча через сетку. Работа с набивными мячами.	Коммуникативные: представлять конкретное 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 передачи мяча через сетку и над собой, играть в подвижную игру «Пионербол»
40	14	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации Регулятивные: сохранять заданную цель, 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 мини-волейбола.	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 передачи мяча, играть по упрощённым правилам мини-волейбола
42	16	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2;	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение

		3:2)	Регулятивные: выполнять правила игры, уважительно относиться 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 ограниченным числом игроков (2:2; 3:2; 3:3)	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение Регулятивные: выполнять правила игры, уважительно относиться 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 укороченных площадках	Коммуникативные: сотрудничать в ходе групповой работы Регулятивные: осуществлять действия по образцу, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров Познавательные: выполнять различные варианты передачи мяча, играть по упрощённым правилам мини-волейбола
Спортивные игры (баскетбол) 12 ч			
45	19	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Правила техники безопасности	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выразить 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	20	Стойка и перемещение игрока. в стойке	Коммуникативные: добывать недостающую 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 «Точно в цель»
47	21	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Правильный режим питания..	Коммуникативные: работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель Познавательные: выполнять остановку двумя шагами и прыжком; комплексы упражнений утренней гимнастики, играть в подвижную игру «Точно в цель»
48	22	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Работа с	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов

		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 мини-баскетбола.	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
55	29	Контрольный урок Ловля, передача, ведение, бросок в кольцо	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
56	30	Игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра по упрощённым правилам	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
		Кроссовая подготовка	
57	7	Равномерный бег (10 мин). Преодоление препятствий. Подвижная игра «Посадка картошки»	Коммуникативные: добывать недостающую 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	Равномерный бег (12 мин). Подвижные игры.	Коммуникативные: добывать недостающую 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 эстафеты.	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 (6 мин), вести ф/б мяч по прямой. Играть в подвижную игру «Салки маршем»
60	10	Бег на 1000м – Контрольное упражнение. Подвижная игра	Коммуникативные: с достаточной полнотой и 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»
		Лёгкая 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 3x10м	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

		Тестирование прыжок в длину с места	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	13	Тестирование. Подтягивание в висе на перекладине. Метание мяча(150г.) на результат.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и 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 набивной мяч после броска партнёра
68	14	ТБ. Эстафеты с элементами л/а упражнений.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и 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

№ ур ка п/п	№ ур ока раз де ла	Содержание (разделы, темы)	Основные виды учебной деятельности (УУД)
		Лёгкая атлетика.8ч	
1	1	ТБ. История легкой атлетики. Высокий старт. 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	Скоростной бег до 40 м.. Тестирование 3x10.	Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию Познавательные: рассказывать о технике выполнения беговых упражнений, выполнять упражнения для тренировки различных групп мышц
3	3	Контрольный урок. Бег на 60 м. на результат. Тестирование наклон туловища из положения сидя.	Коммуникативные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров Регулятивные: включать беговые упражнения в

			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. Тестирование прыжок в длину с места.	Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжков в длину. Регулятивные: сознавать самого себя как движущую силу своего научения; свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. Познавательные: выполнять прыжки в длину с места и разбега.
5	5	Совершенствование прыжков в длину с разбега. Тестирование – подтягивание в висе.	Коммуникативные: представлять конкретное 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: совершенствование и выполнение прыжковых упражнений, подтягивание на перекладине.
6	6	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в 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 горизонтальную и вертикальную цель.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и 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»
8	8	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с разбега	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в 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»

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

14	6	Кроссовый бег до 17 минут	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p>Регулятивные: сохранять заданную цель, осуществлять действия по образцу и заданному правилу</p> <p>Познавательные: бежать 17мин без остановок,участвовать в эстафетах с мячом, выбирать и играть в подвижные игры</p>
Спортивные игры (футбол) 6 ч			
15	1	ТБ. Основные правила игры в футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке.	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: уметь рассказать о спортивной игре «Футбол», знать основные правила игры</p>
16	2	Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку, играть в спортивную игру «Мини-футбол»</p>
17	3	Удары по воротам на точность	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: формулировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т.е. операционный опыт.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку, водить мяч, останавливать катящийся мяч, играть в спортивную игру «Футбол»</p>
18	4	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: формулировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т.е. операционный опыт.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку, водить мяч, останавливать катящийся мяч, играть в спортивную игру «Футбол»</p>
19	5	Контрольный урок по футболу,	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и

		двусторонняя 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»
Гимнастика с элементами акробатики. 12 ч			
21	1	ТБ. Гимнастика, ее история. Перестроение в колоннах. Эсафеты с элементами гимнастики и акробатики.	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. Различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы
22	2	Круговая тренировка с использованием гимнастических снарядов	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 указанию взрослого. Познавательные: выполнять круговую тренировку с использованием гимнастических снарядов.
23	3	Кувырок назад ,вперед. Стойка на лопатках	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

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

			преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь лазать по канату, использовать упражнения для развития силовых способностей .
29	9	Прыжки через длинную скакалку группами.Тестирование.Наклон вперед из положения сидя.	Коммуникативные: сохранять доброжелательные 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, выполнять прыжки со скакалкой
30	1 0	Тестирование.Прыжки со скакалкой 30 сек. Лазанье по канату в два приема	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: описывать технику общеразвивающих упражнений с предметами, выполнять прыжки со скакалкой .
31	1 1	Контрольный урок.Лазанье по канату в два приема	Коммуникативные: сохранять доброжелательные 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 2	Тестирование сгибание разгибание рук в упоре, подтягивание.	Коммуникативные: представлять конкретное 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.
		Спортивные игры (волейбол) 12 ч	
33	7	ТБ.Основные правила игры в волейбол.Стойки игрока.Перемещения в стойке.	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 основные правила игры в волейбол.
34	8	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать 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 месте и после перемещения вперед	Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками 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 0	Передача мяча над собой и через сетку	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать 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 1	Контрольный урок. Передача мяча сверху двумя руками	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу Познавательные: уметь выполнять передачи мяча сверху двумя руками.
38	1 2	Развитие координационных способностей в процесс игры в волейбол по упрощённым правилам	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: развивать координационные способности, играть в подвижные игры с мячом
39	1 3	Прием мяча двумя руками снизу	Коммуникативные: представлять конкретное 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 4	Прием-передача мяча через сетку	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои

			мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату Познавательные: уметь выполнять гимнастику для глаз, выполнять прием-передачу мяча через сетку.
41	1 5	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки	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 нижнюю прямую подачу мяча с расстояния 6 м от сетки.
42	1 6	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 9 м от сетки	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение Регулятивные: выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями Познавательные: выполнять нижнюю прямую подачу мяча с расстояния 9 м от сетки. Одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру волейбол как средство активного отдыха
43	1 7	Контрольный урок. Нижняя прямая подача мяча	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение Регулятивные: выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями Познавательные: выполнять нижнюю прямую подачу, играть по упрощённым правилам мини-волейбола
44	1 8	Игра в волейбол и игровые задания с ограниченным числом игроков	Коммуникативные: сотрудничать в ходе групповой 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 9	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	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 баскетбола и имена выдающихся отечественных волейболистов, олимпийских чемпионов, играть в подвижные игры с

			элементами баскетбола
46	2 0	Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди одной рукой от плеча в движении.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать 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 1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	Коммуникативные: работать в группе, добывать 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 2	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой	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 ведение мяча, игровые упражнения с элементами баскетбола
49	2 3	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	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 ведение мяча, игровые упражнения с элементами баскетбола
50	2 4	Контрольный урок. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	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 с изменением направления движения и скорости, игровые упражнения с элементами баскетбола
51	2 5	Броски в кольцо одной и двумя руками в движении после ведения	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	2 6	Игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Контрольный урок. Броски мяча в кольцо	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	2 7	Вырывание и выбивание мяча	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	2 8	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	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
55	2 9	Контрольный урок. Ловля, передача, ведение, бросок в кольцо	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
56	3 0	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбол, стритбол	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

		Кроссовая подготовка	
57	7	ТБ. Бег в равномерном темпе до 12 минут	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать со сверстниками и взрослыми</p> <p>Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров</p> <p>Познавательные: выполнять медленный бег (до 4-5 мин), вести ф/б мяч ведущей ногой по прямой, играть в подвижную игру «Посадка картошки»</p>
58	8	Совершенствование техники длительного бега. Бег с преодолением элементов полосы препятствия.	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать со сверстниками и взрослыми</p> <p>Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров</p> <p>Познавательные: выполнять медленный бег (до 4-5 мин), вести ф/б мяч ведущей ногой по прямой, играть в подвижную игру «Посадка картошки»</p>
59	9	Кроссовый бег до 15 минут. Подвижные игры, развивающие выносливость	<p>Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми</p> <p>Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель</p> <p>Познавательные: выполнять равномерный бег (6 мин), вести ф/б мяч по прямой. Играть в подвижную игру «Салки маршем»</p>
60	10	Марш-бросок 2 км	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации</p> <p>Регулятивные: самостоятельно формировать познавательные цели, сохранять заданную цель</p> <p>Познавательные: выполнять равномерный бег и чередование ходьбы и бега, вести ф/б мяч ведущей ногой по прямой, играть в подвижную игру «Наступление», «Невод»</p>
61	11	Кроссовый бег до 17 минут	<p>Коммуникативные: работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя</p> <p>Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель</p> <p>Познавательные: выполнять равномерный бег до 1 км, вести ф/б мяч по прямой, останавливать мяч ногой, играть в подвижную игру «Посадка картошки»</p>
62	12	Кросс по пересеченной местности 1000 м.	<p>Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми</p> <p>Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель</p>

			Познавательные: выполнять равномерный бег (12 мин), вести ф/б мяч по прямой. Играть в подвижную игру «Невод»
		Лёгкая атлетика 6ч	
63	9	ТБ. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Тестирование 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 заданное расстояние, иметь представление о правильном питании играть в подвижную игру «Третий лишний»
64	10	Контрольный урок. Бег на 60 м. 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 на дальность, в коридор 5-6 м, играть в подвижную игру «Третий лишний»
65	11	Прыжок в длину с разбега. Тестирование прыжок в длину с места	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	ТБ. Метание мяча(150г.) на дальность. Тестирование. Подтягивание в висе на перекладине	Коммуникативные: с достаточной полнотой и 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, играть в спортивную игру мини-футбол
67	13	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	Коммуникативные: с достаточной полнотой и 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 набивной мяч после броска партнёра
68	1	ТБ. Эстафеты с элементами	Коммуникативные: с достаточной полнотой и

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

8 класс

№ Урока	Тема урока	Планируемые результаты
		УУД
	Легкая атлетика 8 часов	
1	Инструктаж по ТБ. Низкий старт (30 - 40 м.) Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность . Нормы ГТО.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> демонстрируют технику беговых упражнений
2	Бег с ускорением до 80 м и скоростной бег до 70 м. Эстафетный бег.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> демонстрируют технику беговых упражнений в эстафетном беге
3	Бег по дистанции с максимальной скоростью до 70 м. Бег на результат 60 м	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта
4	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Круговая эстафета. Правила соревнований в беге.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> знать правила соревнований в беге
5	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Фаза полета. Метание мяча (150 г.)	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> применять прыжковые упражнения для развития физических способностей.
6	Прыжок в длину на результат. Метание мяча (150 г.) на результат	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование прыжка в длину с места,
7	Техника бега на средние дистанции (бег до 1000 м). Специальные беговые	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> 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	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бегать на 1500 – 2000 м.
	Кроссовая подготовка 6ч.	
9	Медленный бег до 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 15 мин
10	Медленный бег до 17 мин. Преодоление вертикальных препятствий.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 17мин
11	Медленный бег до 18 мин. Преодоление вертикальных препятствий.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе длительное время
12	Медленный бег до 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать с преодолением препятствий
13	Бег 2000м. без учёта времени.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 2000 м
14	Бег 4000м. на результат.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 4000 м
	Спортивные игры (футбол) 6 ч.	
15	Стойки и перемещение футболиста.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. <i>Познавательные;</i> выполнять футбольные упражнения, играть в спортивную игру «Футбол»
16	Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема.	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты пасов, играть в

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

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

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

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

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

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

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

9 класс

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

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

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

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

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

		координационных способностей прыжки в заданном ритме, бег с изменением направления в игре
39	Прием мяча двумя руками снизу	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять прием мяча двумя руками снизу.
40	Прием-передача мяча через сетку	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнять прием мяча двумя руками снизу через сетку
41	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять нижнюю прямую подачу
42	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 9 м от сетки	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять нижнюю прямую подачу 9 м от сетки.
43	Контрольный урок. Нижняя прямая подача мяча	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять нижнюю прямую подачу.
44	Игра в волейбол. Судейство игры.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять на практике изученные элементы.
	Спортивные игры (баскетбол) 12 ч.	
45	ТБ .Основные правила игры в баскетбол..Стойки игрока и перемещения	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять стойки и перемещения
46	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защита стойки»
47	Ловля и передача мяча одной рукой от	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию

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

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

		<p><i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p><i>Познавательные:</i> проходить тестирование челночного бега 3x10 м.</p>
64	Бег по дистанции с максимальной скоростью до 70 м. Бег на результат 60 м	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p> <p><i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта</p>
65	Метание мяча (150г.) в коридор на результат.	<p><i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> метать мяч на дальность с разбега, играть в подвижную игру с элементами метания</p>
66	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Подбор разбега.	<p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> применять прыжковые упражнения для развития физических способностей.</p>
67	Прыжок в высоту с 10-11 беговых шагов способом перешагивание.	<p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> применять прыжковые упражнения для развития физических способностей.</p>
68	Подведение итогов учебного года. Л/А эстафеты.	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель</p> <p><i>Познавательные:</i> знать правила эстафет</p>

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