

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Краснодарский край Ейский район

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №6 имени Алексея Прокофьевича Сороки станицы
Камышеватской муниципального образования Ейский район**

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель ШМО

Заместитель директора

Директор

Даниленко Л.А.
Протокол №1
от «31» августа 2023 г.

Рудь О.И.
Протокол №1
от «31» августа 2023 г.

Дикая И.А.
Приказ №164
от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по Физической культуре

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

Количество часов 510

Учитель Даниленко Людмила Анатольевна

Программа составлена на основании примерной рабочей программы под редакцией Кагановой В.Ш. заместителя министра образования и науки Российской Федерации, доктор экономических наук . Краснодар , 2021 г.

Программа составлена на основании примерной рабочей программы под редакцией Кагановой В.Ш. заместителя министра образования и науки Российской Федерации, доктор экономических наук, разработана учителем физической культуры Даниленко Людмилой Анатольевной для 5-9 классов.

Рабочая программа рассчитана на реализацию за 510 часов (5 класс – 102 часов, 6 класс – 102 часов, 7 класс – 102 часа, 8 класс – 102 часа, 9 класс – 102 часа, с учетом УМК В.И. Ляха. Из них на раздел Самбо выделено:

- для каждого класса по 34 часа, 3-им уроком проводится урок САМБО .

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета «Физическая культура»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные):

способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о

распределении функций и ролей в совместной деятельности;

осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,

адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований,

корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;
владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Выпускник научится:

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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;
раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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;

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 учетом 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;

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 движений);

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять основные технические действия самбо;

выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту в гимнастике и самбо;

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с

физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта (гимнастика, самбо);
выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
выполнять технические и тактические действия самбо в учебной схватке.

5 класс

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура»

Пятиклассник научится:

1. Российской гражданской идентичности (патриотизму, уважению к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувству ответственности и долга перед Родиной, идентификации себя в качестве гражданина России, субъективной значимости использования русского языка и языков народов России, осознанию и ощущению личностной сопричастности судьбе российского народа).
2. Готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.
3. Основным нормам морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовности на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве;
4. Представлению об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности;).
5. Ответственному отношению к учению; уважительному отношению к труду, наличию опыта участия в социально значимом труде. Осознанию значения семьи в жизни человека и общества, принятию ценностей семейной жизни, уважительному и заботливому отношению к членам своей семьи.
6. Осознанному, уважительному и доброжелательному отношению к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции.

7. Социальным нормам, правилам поведения, ролям и формам социальной жизни в группах и сообществах. Ценностям здорового и безопасного образа жизни, правилам индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правилам поведения на транспорте и на дорогах.
8. Эстетическому сознанию через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции);
9. Основам экологической культуры, соответствующим современному уровню экологического мышления, опыту экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовности к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к занятиям туризмом).

Метапредметные результаты освоения предмета «Физическая культура»

5 класс

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Пятиклассник научится:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;

Пятиклассник получит возможность научиться:

- *формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности.*
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.
 - **Пятиклассник научится:**
 - определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
 - определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
 - выбирать из предложенных вариантов средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;

- составлять план решения проблемы (выполнения проекта);
- Пятиклассник получит возможность научиться:***
- *составлять план решения проблемы (проведения исследования);*
 - *описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;*
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

Пятиклассник научится:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;

Пятиклассник получит возможность научиться:

- *работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;*
- *сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.*

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

Пятиклассник научится:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;

Пятиклассник получит возможность научиться:

- *фиксировать динамику собственных образовательных результатов.*

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.

Пятиклассник научится:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;

Пятиклассник получит возможность научиться:

- *самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;*
- *демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).*

Познавательные УУД

Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.

Пятиклассник научится:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;

Пятиклассник получит возможность научиться:

- *вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;*
- *объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводит объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая);*
- *выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные причины, возможные последствия заданной причины;*
- *делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения.*

6. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

Пятиклассник научится:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;

- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;

Пятиклассник получит возможность научиться:

- *строить доказательство: прямое, косвенное;*
- *анализировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.*

7. Смысловое чтение.

Пятиклассник научится:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;

Пятиклассник получит возможность научиться:

- *устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;*

8. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Пятиклассник научится:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;

Пятиклассник получит возможность научиться:

- *прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;*
- *выразить свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.*

9. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем.

Пятиклассник научится:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;

Пятиклассник получит возможность научиться:

- *формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;*
- *соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.*

Коммуникативные УУД

10. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Пятиклассник научится:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности; принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;

Пятиклассник получит возможность научиться:

- *предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;*
- *выделять общую точку зрения в дискуссии;*
- *договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;*
- *организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.).*

12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Пятиклассник научится:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;

Пятиклассник получит возможность научиться:

- *принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;*
- *использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя.*

12. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ).

Пятиклассник научится:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;

Пятиклассник получит возможность научиться:

- *использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;*
- *создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.*

**Предметные результаты освоения предмета «Физическая культура»
5 класс**

Пятиклассник научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, профилактике вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры;
- 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.

Пятиклассник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснить смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Пятиклассник 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 направленности;

-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.

- уметь выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений с учетом индивидуальных способностей и особенностей, состояния здоровья и режима учебной деятельности, использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе при подготовке к выполнению нормативов испытаний(тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Пятиклассник получит возможность научиться:

-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, прыжков, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Физическое совершенствование

Пятиклассник научится:

-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе 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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

-выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке.

-выполнять технические и тактические действия самбо в учебной схватке;

-выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

-выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Пятиклассник 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;
-выполнять тестовые нормативы по физической подготовки.*

6 класс

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура»

Шестиклассник научится:

1. Российской гражданской идентичности (патриотизму, уважению к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувству ответственности и долга перед Родиной, идентификации себя в качестве гражданина России, субъективной значимости использования русского языка и языков народов России, осознанию и ощущению личностной сопричастности судьбе российского народа).
2. Готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.
3. Основным нормам морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовности на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве;
4. Представлению об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности;).
5. Ответственному отношению к учению; уважительному отношению к труду, наличию опыта участия в социально значимом труде. Осознанию значения семьи в жизни человека и общества, принятию ценностей семейной жизни, уважительному и заботливому отношению к членам своей семьи.
6. Осознанному, уважительному и доброжелательному отношению к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции.
7. Социальным нормам, правилам поведения, ролям и формам социальной жизни в группах и сообществах. Ценностям здорового и безопасного образа жизни, правилам индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правилам поведения на транспорте и на дорогах.
8. Эстетическому сознанию через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции);

9. Основам экологической культуры, соответствующим современному уровню экологического мышления, опыту экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовности к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к занятиям туризмом).

Метапредметные результаты освоения предмета «Физическая культура»

6 класс

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Шестиклассник научится:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;

Шестиклассник получит возможность научиться:

- *формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности.*
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

Шестиклассник научится:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выбирать из предложенных вариантов средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта);

Шестиклассник получит возможность научиться:

- *составлять план решения проблемы (проведения исследования) описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;*

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

Шестиклассник научится:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;

Шестиклассник получит возможность научиться:

- *работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;*
 - *сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.*
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

Шестиклассник научится:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;

Шестиклассник получит возможность научиться:

- *фиксировать динамику собственных образовательных результатов.*
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.

Шестиклассник научится:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;

Шестиклассник получит возможность научиться:

- *самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;*
- *демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта*

восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.

Шестиклассник научится:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;

Шестиклассник получит возможность научиться:

- *вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;*
 - *объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводит объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая);*
 - *выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные причины, возможные последствия заданной причины;*
 - *делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения.*
6. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

Шестиклассник научится:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;

Шестиклассник получит возможность научиться:

- *строить доказательство: прямое, косвенное;*
- *анализировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.*

7. **Смысловое чтение.**

Шестиклассник научится:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;

Шестиклассник получит возможность научиться:

- *устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;*
8. **Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.**

Шестиклассник научится:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;

Шестиклассник получит возможность научиться:

- *прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;*
- *выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.*

10. **Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем.**

Шестиклассник научится:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;

Шестиклассник получит возможность научиться:

- *формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;*
- *соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.*

Коммуникативные УУД

11. **Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе**

согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Шестиклассник научится:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;

Шестиклассник получит возможность научиться:

- *предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;*
- *выделять общую точку зрения в дискуссии;*
- *договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;*
- *организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.).*

11. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Шестиклассник научится:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;

Шестиклассник получит возможность научиться:

- *принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;*
- *использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя.*

11. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ).

Шестиклассник научится:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;

Шестиклассник получит возможность научиться:

- *использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;*
- *создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.*

Предметные результаты освоения предмета «Физическая культура»

6 класс

Шестиклассник научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, профилактике вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры;
- 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.
- уметь выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений с учетом индивидуальных способностей и особенностей, состояния здоровья и режима учебной деятельности
- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе при подготовке к выполнению нормативов испытаний(тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Шестиклассник 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;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Шестиклассник 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 направленности;

-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.

Шестиклассник получит возможность научиться:

-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, прыжков, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Физическое совершенствование

Шестиклассник научится:

-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе учебной деятельности;

-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

-выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

-осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке.

-выполнять технические и тактические действия самбо в учебной схватке;

-выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

-выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Шестиклассник 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;

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

7 класс

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура»

Семиклассник научится:

1. Осознанию этнической принадлежности, знанию истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России).
2. Осознанному, уважительному и доброжелательному отношению к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.
3. Развитому моральному сознанию и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формированию нравственных чувств и нравственному поведению, осознанному и ответственному отношению к собственным поступкам (нравственному самосовершенствованию; веротерпимости, уважительному отношению к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; пониманию значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества).
4. Целостному мировоззрению, соответствующему современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающему социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.
5. Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификации себя как полноправного субъекта общения, готовности к конструированию образа партнера по диалогу, готовности к конструированию образа допустимых способов диалога).
6. Участию в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенности в непосредственное гражданское участие, готовности участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами).
7. Ценностям здорового и безопасного образа жизни, правилам индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правилам поведения на транспорте и на дорогах.
8. Основам художественной культуры, как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации

общения. Эстетическому сознанию через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции);

9. Основам экологической культуры, соответствующим современному уровню экологического мышления, опыту экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовности к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к занятиям туризмом).

Метапредметные результаты освоения предмета «Физическая культура»

7 класс

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Семиклассник научится:

- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;

Семиклассник получит возможность научиться:

- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылаясь на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

Семиклассник научится:

- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);

Семиклассник получит возможность научиться:

- самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

Семиклассник научится:

- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;

Семиклассник получит возможность научиться:

- *устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта.*

Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

Семиклассник научится:

- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;

Семиклассник получит возможность научиться:

- *обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;*
- *анализировать динамику собственных образовательных результатов.*

4. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.

Семиклассник научится:

- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;

Семиклассник получит возможность научиться:

- *демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).*

Познавательные УУД

5. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.

Семиклассник научится:

- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;

Семиклассник получит возможность научиться:

- *объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (объяснять с заданной точки зрения);*
- *выявлять и называть причины события, явления, в том числе наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;*
- *подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.*

6. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

Семиклассник научится:

- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;

Семиклассник получит возможность научиться:

- *строить доказательство от противного;*
- *рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.*

7. Смысловое чтение.

Семиклассник научится:

- резюмировать главную идею текста;

- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);

Семиклассник получит возможность научиться:

- критически оценивать содержание и форму текста.

8. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Семиклассник научится:

- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;

Семиклассник получит возможность научиться:

- *выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.*

9. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем.

Семиклассник научится:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;

Семиклассник получит возможность научиться:

- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

10. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Семиклассник научится:

- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;

Семиклассник получит возможность научиться:

- *корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);*
- *критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;*

- *устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.*

11. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Семиклассник научится:

- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;

Семиклассник получит возможность научиться:

- *использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;*
- *делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.*

12. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ).

Семиклассник научится:

- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;

Семиклассник получит возможность научиться:

- *использовать информацию с учетом этических и правовых норм;*
- *создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.*

**Предметные результаты освоения предмета «Физическая культура»
7 класс**

Семиклассник научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры;
- 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.
- уметь выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений с учетом индивидуальных способностей и особенностей, состояния здоровья и режима учебной деятельности, использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе при подготовке к выполнению нормативов испытаний(тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Семиклассник 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;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Семиклассник 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 направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- 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.

Семиклассник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими

упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, прыжков, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Физическое совершенствование

Семиклассник научится:

-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

-выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

-осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке.

-выполнять технические и тактические действия самбо в учебной схватке;

-выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

-выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Семиклассник получит возможность научиться:

-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

8 класс

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура»

Восьмиклассник научится:

1. Осознанию этнической принадлежности, знанию истории, языка, культуры своего народа, своего края, основам культурного наследия

народов России и человечества (идентичности человека с российской многонациональной культурой, сопричастности истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризации гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанному, уважительному и доброжелательному отношению к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовности и способности к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.
3. Развитому моральному сознанию и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формированию нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способности к нравственному самосовершенствованию; веротерпимости, уважительному отношению к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; пониманию значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества).
4. Целостному мировоззрению, соответствующему современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающему социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.
5. Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификации себя как полноправного субъекта общения, готовности к конструированию образа партнера по диалогу, готовности к конструированию образа допустимых способов диалога, готовности к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовности и способности к ведению переговоров).
6. Участию в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формированию готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенности в непосредственное гражданское участие, готовности участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификации себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоению компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризации ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества,

ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формированию компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Ценностям здорового и безопасного образа жизни, правилам индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правилам поведения на транспорте и на дорогах.
8. Основам художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическому, эмоционально-ценностному видению окружающего мира; способности к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважению к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребности в общении с художественными произведениями, активному отношению к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).
9. Опыту экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям по осуществлению природоохранной деятельности).

Метапредметные результаты освоения предмета «Физическая культура»

8 класс

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Восьмиклассник научится:

- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;

Восьмиклассник получит возможность научиться:

- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

Восьмиклассник научится:

- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);

Восьмиклассник получит возможность научиться:

- *самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;*
- *определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;*
- *планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.*

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

Восьмиклассник научится:

- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;

Восьмиклассник получит возможность научиться:

- *устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта.*

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

Восьмиклассник научится:

- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;

- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;

Восьмиклассник получит возможность научиться:

- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
 - анализировать динамику собственных образовательных результатов.
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.

Восьмиклассник научится:

- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;

Восьмиклассник получит возможность научиться:

- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.

Восьмиклассник научится:

- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;

Восьмиклассник получит возможность научиться:

- *объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (объяснять с заданной точки зрения);*
 - *выявлять и называть причины события, явления, в том числе наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;*
 - *подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.*
6. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

Восьмиклассник научится:

- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;

Восьмиклассник получит возможность научиться:

- *строить доказательство от противного;*
 - *рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.*
7. Смысловое чтение.

Восьмиклассник научится:

- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный);

Восьмиклассник получит возможность научиться:

- *критически оценивать содержание и форму текста.*
8. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Восьмиклассник научится:

- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;

Восьмиклассник получит возможность научиться:

- *выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.*
9. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем.

Восьмиклассник научится:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;

Восьмиклассник получит возможность научиться:

- *формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;*
- *соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.*

Коммуникативные УУД

10. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Восьмиклассник научится:

- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);

Восьмиклассник получит возможность научиться:

- *критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;*
- *устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.*

11. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и

потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Восьмиклассник научится:

- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;

Восьмиклассник получит возможность научиться:

- *использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;*
- *делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.*

12. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ).

Восьмиклассник научится:

- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;

Восьмиклассник получит возможность научиться:

- *использовать информацию с учетом этических и правовых норм;*
- *создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.*

Предметные результаты освоения предмета «Физическая культура»

8 класс

Восьмиклассник 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, 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;

-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.

- уметь выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений с учетом индивидуальных способностей и особенностей, состояния здоровья и режима учебной деятельности, использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе при подготовке к выполнению нормативов испытаний(тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Восьмиклассник 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;

-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Восьмиклассник 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 корректирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

-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.

Восьмиклассник получит возможность научиться:

-вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, прыжков, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Физическое совершенствование

Восьмиклассник 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 с помощью ходьбы и бега, демонстрировать технику, умения чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

-выполнять метание мяча, демонстрировать технику;

-выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

-осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке.

-выполнять технические и тактические действия самбо учебной схватке;

-выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-

спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

-выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Восьмиклассник получит возможность научиться:

-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

9 класс

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура»

Выпускник научится:

1. Осознанию этнической принадлежности, знанию истории, языка, культуры своего народа, своего края, основам культурного наследия народов России и человечества (идентичности человека с российской многонациональной культурой, сопричастности истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризации гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанному, уважительному и доброжелательному отношению к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.
2. Готовности и способности к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.
3. Развитому моральному сознанию и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формированию нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способности к нравственному самосовершенствованию; веротерпимости, уважительному отношению к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; пониманию значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества).
4. Целостному мировоззрению, соответствующему современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающему социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификации себя как полноправного субъекта общения, готовности к конструированию образа партнера по диалогу, готовности к конструированию образа допустимых способов диалога, готовности к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовности и способности к ведению переговоров).
6. Участию в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формированию готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенности в непосредственное гражданское участие, готовности участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификации себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоению компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризации ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формированию компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).
7. Ценностям здорового и безопасного образа жизни, правилам индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правилам поведения на транспорте и на дорогах.
8. Основам художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическому, эмоционально-ценностному видению окружающего мира; способности к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважению к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребности в общении с художественными произведениями, активному отношению к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).
9. Опыту экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (к художественно-

эстетическому отражению природы, к занятиям и к осуществлению природоохранной деятельности).

Метапредметные результаты освоения предмета «Физическая культура»

9 класс

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Выпускник научится:

- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;

Выпускник получит возможность научиться:

- *обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.*

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

Выпускник научится:

- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);

Выпускник получит возможность научиться:

- *самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;*
- *определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;*
- *планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.*

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

Выпускник научится:

- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;

Выпускник получит возможность научиться:

- *устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта.*
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

Выпускник научится:

- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;

Выпускник получит возможность научиться:

- *обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;*
 - *анализировать динамику собственных образовательных результатов.*
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.

Выпускник научится:

- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;

Выпускник получит возможность научиться:

- *демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).*

Познавательные УУД

Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и

критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.

Выпускник научится:

- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;

Выпускник получит возможность научиться:

- *объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (объяснять с заданной точки зрения);*
 - *выявлять и называть причины события, явления, в том числе наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;*
 - *подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.*
6. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

Выпускник научится:

- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;

Выпускник получит возможность научиться:

- *строить доказательство от противного;*
- *рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.*

7. Смысловое чтение.

Выпускник научится:

- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);

Выпускник получит возможность научиться:

- *критически оценивать содержание и форму текста.*
8. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Выпускник научится:

- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;

Выпускник получит возможность научиться:

- *выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.*
9. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем.

Выпускник научится:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;

Выпускник получит возможность научиться:

- *формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;*
- *соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.*

Коммуникативные УУД

10. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Выпускник научится:

- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;

- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);

Выпускник получит возможность научиться:

- *критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;*
 - *устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.*
11. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Выпускник научится:

- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;

Выпускник получит возможность научиться:

- *использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;*
 - *делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.*
12. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ).

Выпускник научится:

- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;

Выпускник получит возможность научиться:

- *использовать информацию с учетом этических и правовых норм;*
- *создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.*

Предметные результаты освоения предмета «Физическая культура»

9 класс

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.

- уметь выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений с учетом индивидуальных способностей и особенностей, состояния здоровья и режима учебной деятельности, использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе при подготовке к выполнению нормативов испытаний(тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

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:

-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, прыжков, обеспечивать их оздоровительную направленность;

-проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения в движении шагом и бегом, демонстрировать технику, умения чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять метание мяча, демонстрировать технику метания мяча ;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке.
- выполнять технические и тактические действия самбо учебной схватке;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Содержание учебного курса

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ

История и современное развитие физической культуры.

Знания о физической культуре.

Зарождение борьбы Самбо в России. Самбо во время Великой Отечественной Войны.

Развитие Самбо в России. Самбо и ее лучшие представители. Успехи российских самбистов на международной арене.

Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Здоровый образ жизни человека. Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека. Классификация гимнастических упражнений и их значение для здоровья и развития человека. Страховка и помощь во время занятий. Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению гимнастики и Самбо. Понятие о технике Самбо. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.

Физическая культура человека

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ(ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Режим дня и личная гигиена. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений,

внешним признакам, самочувствию). Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО».

Оценка эффективности занятий физической культурой

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение (пальпаторно) частоты сердечных сокращений.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.

Упражнения общей физической подготовки.

Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю «Самбо»:

- Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы. Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

- Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

- Качественно выполнять упражнения прикладного характера.

- ***Выполнять тестовые упражнения модуля «Самбо»(самозащита)»:***

1. Подтягивание на высокой перекладине (из виса лёжа на низкой перекладине) (кол-во раз).
2. Упражнения базовой техники Самбо (баллы).
3. Упражнения техники Самозащиты (баллы).
4. Демонстрировать упражнения по Самбо из ВФСК «ГТО».

5 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Организация и проведение пеших туристских походов.

Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских

игр.

Физическая культура (основные понятия).

Здоровье и здоровый образ жизни.

Техническая подготовка.

Техника движений и её основные показатели.

Физическая культура человека.

Закаливание организма.

Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики (8 часов)

Организуемые команды и приёмы. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. По восемь в движении.

Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.

Опорные прыжки. Вскок в упор присев ; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 100-100см.

Упражнения и комбинации *низкое бревно (девушки).*

Самбо (введение) 34 часов

Специально-подготовительные упражнения. Приёмы самостраховки: на бок, назад, вперёд на руки при падении на ковер

Специально-подготовительные упражнения для бросков: подхватов, через бедро.

Техническая подготовка.

Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: толчком, скручиванием;

Изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний.

Тактическая подготовка. Игры-задания. Эстафета с элементами самбо.

Учебные схватки по заданию.

Лёгкая атлетика 22 часа

Беговые упражнения. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м.

Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.

Бег на 1000 м. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Челночный бег 3 x 10 м.

Прыжковые упражнения. Овладение техникой прыжка. Прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

Метание малого мяча. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 м на 1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Кроссовая подготовка 12 часов Бег с препятствиями до 10 мин. Бег по пересеченной местности до 12 мин. Равномерный бег 10 – 12 мин. Кросс 15 мин.

Спортивные игры. 26 часов.

Баскетбол 14 часов. Игра по правилам. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Игра по правилам.

Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

Волейбол 12 часов. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).

Комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещения в стойке, остановки, ускорения) Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по правилам.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Прикладно-ориентированная подготовка. Физическая подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения для развития основных физических качеств.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Волейбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

6 классы

Знания о физической культуре

История физической культуры.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Организация и проведение пеших туристских походов.

Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия).

Здоровье и здоровый образ жизни.

Техническая подготовка.

Техника движений и её основные показатели.

Физическая культура человека.

Закаливание организма.

Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей

направленностью **102 часа**

Гимнастика с основами акробатики 8 часов.

Организирующие команды и приёмы. Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте.

Акробатические упражнения и комбинации. Два кувырка вперёд слито; «Мост» из положения стоя.

Опорные прыжки. прыжок ноги врозь, козел в ширину, высота 100см. -110 см.

Упражнения и комбинации на низкое бревно (девушки), перекладина (мальчики)

Самбо (введение) 34 часов

Специально-подготовительные упражнения. Приёмы самостраховки: на бок, назад, вперёд на руки при падении на ковер

Специально-подготовительные упражнения для бросков: подхватов, через бедро.

Техническая подготовка.

Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: толчком, скручиванием; задней подножки с захватом 2-ой ноги;

Изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний.

Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

Лёгкая атлетика. 22 часа.

Беговые упражнения. Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м.

Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Челночный бег 3 x 10 м. Бег на 1200 м.

Прыжковые упражнения. Овладение техникой прыжка Прыжки в длину с места. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

Метание малого мяча. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 м на 1 м) с расстояния 8- 10 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность.

Кроссовая подготовка 12 часов. Бег по пересеченной местности 10-12 мин. Бег в равномерном темпе 12-15 мин Бег с препятствиями 10-12 мин. Кросс 15 мин.

Спортивные игры 26 часа

Баскетбол 14 часов. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления

движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча. Максимальное расстояние до корзины-3,60м. Игра по правилам.

Волейбол 12 часов. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).

Комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Нижняя прямая подача. Игра по правилам.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированная физическая подготовка.

Физическая подготовка.

Упражнения для развития основных физических качеств.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Волейбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

7 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры.

История зарождения олимпийского движения в России.

Организация и проведение пеших туристских походов.

Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Техническая подготовка.

Техника движений и её основные показатели.

Физическая культура человека.

Правила безопасности и гигиенические требования.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Планирование занятий физической подготовкой.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью **102 часа.**

Гимнастика с основами акробатики (8 часов)

Организуемые команды и приёмы. «Пол поворота налево!» «Пол оборота направо!» «Пол шага, полный шаг!»

Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Кувырок назад в полушпагат.

Опорные прыжки. мальчики Прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115). Девочки прыжок ноги врозь, козёл в ширину, высота 105-110).

Упражнения и комбинации на низкое бревно (девушки).

Самбо (введение) 34 часа

Специально-подготовительные упражнения. Приёмы самостраховки: на бок, назад, вперёд на руки при падении на ковер

Специально-подготовительные упражнения для бросков: подхватов, через бедро.

Техническая подготовка.

Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: толчком, скручиванием; задней подножки; задней подножки с захватом 2-ой ноги;

Изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний.

Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

Лёгкая атлетика 22 часа

Беговые упражнения. Бег на 30 м с высокого старта. 6-ти минутный бег.

Бег с ускорением 60 м. Челночный бег 3x10м.

Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с разбега «перешагивание» с 5 - 7 шагов.

Метание малого мяча. Метание мяча на дальность, с разбега в коридор 10 м. Метание мяча в цель с 10 м. -12 м.

Кроссовая подготовка 12 часов Бег по пересеченной местности 12 мин, в равномерном темпе с преодолением препятствий 12 мин. Бег по пересечённой местности до 15-20 мин. Кросс 1,5 км

Спортивные игры. 26 часов

Баскетбол 14 часов. Повороты на месте. Ведение мяча с изменением направления движения. Повороты на месте (после ведения шагом и остановки в 2 шага). Бросок с места ,в движении (в движении шагом). Бросок в движении (после ловли мяча в движении бегом). Передача одной рукой от плеча, с сопротивлением. Штрафной бросок. Перехват мяча. Игра по правилам.

Волейбол 12 часов. Передача мяча двумя руками сверху через сетку. Прием мяча двумя руками снизу после перемещения вперед. Передача мяча в различных направлениях. Подача нижняя прямая. Передача мяча над собой и в различных направлениях. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение. Игра по правилам.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированная физическая подготовка. Физическая подготовка.

Упражнения для развития основных физических качеств.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Волейбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

8 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры.

Олимпийское движение в России (СССР).

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).

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

Адаптивная физическая культура.

Техническая подготовка.

Техника движений и её основные показатели.

Спортивная подготовка.

Физическая культура человека.

Правила безопасности и гигиенические требования.

Восстановительный массаж.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью 102 часа

Гимнастика с основами акробатики 8 часов

Организуемые команды и приёмы. Повороты налево в движении. Повороты направо в движении.

Акробатические упражнения и комбинации. Мальчики. Кувырок назад а упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок ; стойка на голове и руках. Девочки. «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.

Опорные прыжки. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину высота 110- 115см), девочки: прыжок боком с поворотом на 90*(конь в ширину, высота 110 см)

Упражнения и комбинации на низкое бревно: девочки- шаги «польки» ходьба с взмахом ног; и пускание на колено, соскок в стойку боком к бревну

(девушки).

Самбо введение 34 часа

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре; вперёд на руки при падении на ковер, спиной с вращением вокруг продольной оси;

Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, спину, через бедро.

Техническая подготовка.

Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри; задней подножки; подхвата под две ноги. Изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: удержания сбоку.

Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

Лёгкая атлетика 22 часа

Беговые упражнения. Бег с низкого старта на 30 м. Бег на 60 -70 м. Челночный бег 3 x10м. Бег на результат.

Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Прыжки с разбега высоту способом «перешагивание» с 7-9 шагов.

Метание малого мяча. Метание мяча на дальность. Метание в цель 1x1 м. девушки 12-14 м, юноши до 16 м.

Кроссовая подготовка 12 часов. Длительный бег в среднем темпе до 20 мин. Бег по пересеченной местности в среднем темпе до 3 км. Бег по различному грунту 2.5 км. Кросс 2 км.

Спортивные игры 26 часов.

Баскетбол. 14 часов. Штрафной бросок. Игра в защите. Игра в защите (опека игрока с мячом) при броске. Передача и ловля мяча в движении. Игра в нападении(действия игрока с мячом и без мяча. Бросок с сопротивлением после ведения и ловли мяча. Передача с отскоком от пола с сопротивлением и после ведения. Игра по правилам.

Волейбол. 12 часов Передача двумя руками сверху над собой. Отбивание мяча кулаком через сетку с места. Передача мяча во встречных колоннах. Игра в нападении. Подача нижняя прямая. Прием подачи. Передачи мяча в различных направлениях. Игра в защите. Игра по правилам.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированная физическая подготовка.

Физическая подготовка. Упражнения для развития основных физических качеств.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Волейбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

9 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры.

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Организация и проведение пеших туристских походов.

Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Допинг. Концепция честного спорта.

Спортивная подготовка.

Физическая культура человека.

Правила безопасности и гигиенические требования.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Проведение банных процедур.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью 102 часа

Гимнастика с основами акробатики 10 часов

Организующие команды и приёмы. Перестроение из колонны по одному в колонну по 2 и обратно в движении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.

Акробатические упражнения и комбинации. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд.

Опорные прыжки. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину высота 115см), девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)

Упражнения и комбинации на низкое бревно Наскок на бревно с поворотом на 90 градусов направо (налево) в сед на пятки, прыжок толчком одной ногой и махом другой в полуприсед. Произвольная комбинация из освоенных упражнений (6—8 элементов (девушки)).

Самбо введение 34 часа

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре; вперёд на руки при падении на ковер, спиной с вращением вокруг продольной оси;

Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, спину, через бедро.

Техническая подготовка.

Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри; задней подножки; задней подножки с захватом 2-ой ноги; передней подножки; подхвата под две ноги; через бедро. Изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: удержания сбоку, перегибая руку через бедро;

Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

Лёгкая атлетика 20 часов

Беговые упражнения. Бег на 30м. с низкого старта, на 60 м, на результат. Челночный бег 3 x10м.

Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места, прыжок с разбега в высоту способом "перешагивание" с 7-9 шагов разбега.

Метание малого мяча. Метание мяча с разбега на дальность в коридор 10м, в цель 1x1 м. с 12-14 м. девушки, с 18м –юноши.

Кроссовая подготовка 12 часов. Бег по пересеченной местности в среднем темпе

3 км.. Длительный бег в среднем темпе до 20 мин и медленный бег до 20 мин. Бег по различному грунту 3 км. **Кросс 2 км.- зачёт.**

Спортивные игры. 26 часов

Баскетбол 14 часов Передача мяча одной рукой от плеча в движении бегом. Позиционное нападение 2:1. Ловля и передача мяча одной от

плеча(на месте). Передача мяча одной от плеча в движении бегом. Бросок в прыжке (с сопротивлением). Личная защита.

Ловля отскочившего мяча от щита (после ведения) Бросок в прыжке после ведения. Нападение быстрым прорывом 3:2 . Ведение мяча правой и левой рукой (с максимальной скоростью) .Персональная защита(на своей половине поля). Передача мяча в тройке по восьмерке (с максимальной скоростью). Позиционное нападение 2:2. Игровые взаимодействия 2:1 на одну корзину. Выбивание мяча (в движении бегом). Ведение мяча с максимальной скоростью (с сопротивлением).

Нападение быстрым прорывом 3:2. Ловля отскочившего мяча после ведения бегом. Выбивание мяча (в движении бегом). Взаимодействие игроков в нападении (игра 3 против 2 в движении бегом). Ловля отскочившего мяча (борьба за мяч. Вырывание и выбивание мяча (в движении бегом) . Игра по правилам 14 час.

Волейбол - 12 часов. Нижняя прямая подача на точность. Передача у сетки в зонах 3-2 . Передача на точность. Разучивание нападающего удара. Отработка нападающего удара при передачах. Игра в нападении в зоне 3. Нижний и верхний прием мяча с передачей мяча через сетку. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Игра в нападении. Игра в защите. Прием мяча отраженного верхней частью сетки с места. Игра по правилам. 8 часов.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированная физическая подготовка.

Физическая подготовка. Упражнения для развития основных физических качеств.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Волейбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Во время учебного процесса у учащихся проводится тестирование в виде зачёта, и определяется уровень физической подготовленности.

Уровень физической подготовленности учащихся 11—15 лет

№	Физичес	Контрольно		Уровень
---	---------	------------	--	---------

п/п	способно	упражнение (тест)	Возр аст, лет	Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средни	Высокий	Низкий	Средни	Высокий
1	Скорост- ные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6Д	5,9-5,4	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
2	Координ ционные	Челноч- ный бег 3X10 м, с	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
			14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3	Скоростн силовые	Прыжки в длину с места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200

			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выноси	6-минутный	11	900 и менее	1000-	1300 и выше	700 и ниже	850-	1100 и выше
	вость	бег, м	12	950	1100-	1350	750	900-	1150
			13	1000	1150-	1400	800	950-	1200
			14	1050	1200-	1450	850	1000-	1250
			15	1100	1250-	1500	900	1050-	1300
5	Гибкость	Наклон	11	2 и ниже	6-8 6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
		вперед из	12	2	5-7	10	5	9-11	16
		положения	13	2	7-9 8-10	9	6	10-12	18
		сидя, см	14	3		11	7	12-14	20
			15	4		12	7	12—14	20
	Силовые	Подтягиван ие:	11	1	4-5	6 и выше			

	на высокой	12	1	4-6	7				
	перекладине	13	1	5-6	8				
	из					4			
	виса(мальчи	14	2	6-7	9				
	ки), кол-во	15	3	7-8	10				
	раз; на					и ниже			
	низкой	11				4			
	перекладине	12				5			
	из виса лежа	12				5	10-14	19	
	(девочки),	13				5	11-15	и выше	
	кол-во раз	14					12-15	20	
		15					13-15	19	
							12-13	17	
								16	

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9.2	10.2
Силовые	Лазание по канату на расстояние 6 м, с Прыжок в длину с места см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	12 180	- 165
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 сек	10мин 20 сек

К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10	14.0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12.0	10.0

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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; 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 учетом 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;

- 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 движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

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;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

Подготовка учащихся к сдаче нормативов ГТО Структура комплекса ГТО состоит из ступеней и включает следующие возрастные группы: первая

ступень - от 6 до 8 лет; вторая ступень - от 9 до 10 лет; третья ступень - от 11 до 12 лет; четвертая ступень - от 13 до 15 лет; пятая ступень - от 16 до 17 лет; 11 К выполнению нормативов Комплекса ГТО допускаются учащиеся, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами учащихся установленных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса по 3 уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

3 ступень ГТО — для 11-12 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 11-12 лет					
		Мальчики			Девочки		
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин., сек.)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Подтяги- вание из виса на высокой пере- кладине (кол-во раз)	3	4	7			
	или подтяги- вание из виса лежа на низкой пере- кладине (кол-во раз)				9	11	17
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	14	20	7	8	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук					
ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
7.	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени					
	или кросс на 3 км по пере- сеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание 50 м (мин., сек.)	Без учета времени		0.50	Без учета времени		1.05
9.	Стрельба из пневма- тической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20

	или из электрон- ного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м (очки)	13	20	25	13	20	25
10.	Тури- стический поход с проверкой тури- стических навыков	на дистанцию 5 км					
	Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе	10	10	10	10	10	10
	Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

4 ступень ГТО — для 13-15 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 13-15 лет					
		Мальчики			Девочки		
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км (мин., сек.)	Без учета времени			—	—	—
3.	Подтяги- вание из виса на высокой пере- кладине (кол-во раз)	4	6	10			
	или подтяги- вание из виса лежа на низкой пере- кладине (кол-во раз)	—	—	—	9	11	18
	или сгибание и раз- гибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	—	—	—	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладо- нями	Пальцами		Ладо- нями
ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6.	Поднима- ние туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30

	или на 5 км (мин., сек.)	28.00	27.15	26.00	—	—	—
	или кросс на 3 км по пере- сеченной местности *	Без учета времени					
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.43	Без учета		1.05
10.	Стрельба из пневмати- ческой винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электрон- ного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристи- ческий поход с проверкой туристи- ческих навыков	на дистанцию 10 км					
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		12					
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

Формы и типы контроля, критерии оценивания.

Критерии оценивания по физической культуре являются *качественными и количественными*.

Качественные критерии оценивания успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно – оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии оценивания успеваемости характеризуют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функцию, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не на данный

момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно – оздоровительную деятельность. Сдал ГТО - оценка «отлично». Не сдал ГТО - не влияет на текущую, промежуточную и итоговую оценку.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура учитываются также показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиями физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

«5»

За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности

«4»

За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки

«3»

За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике

«2»

За непонимание и незнание материала программы

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

«5»

Движение или отдельные элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик

понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.

«4»

При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок

«3»

Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях

«2»

Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно – оздоровительную деятельность

Учащийся умеет:

«5»

- самостоятельно организовать место занятий;
- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;
- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги

Учащийся:

«4»

- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;
- допускает незначительные ошибки в подборе средств;
- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги

«3»

Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.

«2»

Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

4. Уровень физической подготовленности учащихся

«5»

Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного

стандарта и обязательного минимума содержания обучения по ФК, высокому приросту у ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени.

«4»

Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста

«3»

Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

«2»

Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа прироста показателей физической подготовленности.

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки).

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике с основами акробатики, подвижным игры с элементами спортивных игр, легкой атлетике, кроссовой подготовке – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно – оздоровительную деятельность.

Учащиеся отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной, специальной медицинской группе, в качестве тестов допустимо использовать только те упражнения, которые с учетом формы и тяжести заболевания не противопоказаны обучающимся.

Оценка уровня знаний и умений Комплекса ГТО в области физической культуры и спорта включает проверку знаний и умений по следующим разделам:

- влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- гигиена занятий физической культурой;
- основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- основы методики самостоятельных занятий;

- основы истории развития физической культуры и спорта;
- овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

Проектная работа с учащимися на уроках физической культуры.

Индивидуальная или групповая работа на уроках физической культуры проводится в основном с учащимися:

- отнесённых к специальной медицинской группе;
- не успевающих по предмету;
- освобождённых после перенесённого заболевания;
- желающих получить больше знаний по данному предмету.

Данная работа предусматривает следующие возможные формы контроля с учётом возрастных особенностей и способностей учащихся:

- сообщения на спортивную тематику, ЗОЖ;
- рефераты на спортивную тематику, по профилю заболевания, ЗОЖ;
- устное сообщение по теоретическим вопросам;
- собеседование по теоретическим вопросам;
- составление кроссвордов на спортивную тематику, по профилю заболевания;
- составление тестов на спортивную тематику, по профилю заболевания, ЗОЖ;
- презентации на спортивную тематику, по профилю заболевания, ЗОЖ.
- проектная работа:

Направление проектной работы, например, на темы:

- о Здоровье: «Влияют ли физические нагрузки на сердце человека».
- ЗОЖ: «Гиподинамия – болезнь цивилизации».
- Олимпийские игры: «Жизнь, как подвиг знаменитых спортсменов XX века».

При оценивании данных видов работ по предмету «Физическая культура» учитываются следующие показатели: демонстрация глубины понимания сущности материала, логическое изложение, широкий спектр использования литературы по выбранной теме. Проверка знаний проводится с помощью следующих методов: опрос, проверочные беседы, тестирование, выступление на аудиторию, в том числе с использованием ИКТ.

Тематическое планирование

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В графе основные направления воспитательной деятельности возможно указывать только номера этих направлений через запятую, реализуемых на уроках каждой темы (из Положения о рабочих программах

учебных предметов/ курсов образовательной организации):

1. патриотическое воспитание
2. гражданское воспитание
3. духовно- нравственное воспитание
4. Эстетическое воспитание
5. Ценности научного познания
6. Физическое воспитание, формирование культуры, здоровья и эмоционального благополучия.
7. Экологическое воспитание
- 8 - Трудовое воспитания

Тематическое планирование 5 класса

Класс 5					
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основное направление воспитательной деятельности
Легкая атлетика	12	Возрождение Олимпийских игр. Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения. Круговая эстафета.	1	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью Л: Усвоить технику безопасности во время занятий легкой атлетикой. Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Освоение техники бега на короткие дистанции	1,2,6,8
		Высокий старт (<i>до 10–15 м</i>), бег с ускорением (<i>30–40 м</i>), специальные беговые упражнения. Правила безопасности и гигиенические требования.	1	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение	2,4,6,7

		Круговая эстафета.		Л: Усвоить специальные беговые упражнения.	
		Правила техники безопасности. Соблюдение формы одежды. История развития борьбы самбо. Стойки, передвижения и захваты самбиста.	1	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Л: Знать технику безопасности во время занятиями самбо. Знать историю развития борьбы ,соблюдать форму на занятиях	1,2,6,7
		Высокий старт (<i>до 10–15 м</i>), бег с ускорением (<i>50–60 м</i>), финиширование, специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.	1	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию Л: Усвоить технику финиширования	2,3,6
		Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Разведчики и часовые» Встречная эстафета.	1	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию Л: Усвоить бег с ускорением.	1,3,6,8
		Стойки, передвижения и захваты самбиста. Гигиена смбиста. Приемы самостраховки. Игры-задания.	1	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач Л: Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.	2, 4,6,7
		ОРУ в движении. Техника прыжка в длину с разбега с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в	1	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	3,6

	горизонтальную цель (1×1) с 5–6 м. Подвижная игра «Попади в мяч».		К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения Л: Овладеть техникой прыжка	
	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1×1) с 5 - 6 м. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения Л: Овладеть техникой прыжка и техникой метания мячом в цель	2,3,6,
	Приемы самостраховки. Удержания. Уходы от удержания сбоку. Эстафеты.	1	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения Л: Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил	1,3,4,6
	Прыжок с 7–9 шагов с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1×1) с 6- 8 м. Спортивная игра.	1	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения Л: Овладеть техникой прыжка и техникой метания мячом в цель	3,6,8
	Бросок набивного мяча двумя руками с разных И.П. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель (1м х1м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 шагов. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью Л: Овладеть техникой метания в цель. Оценивать свои физические качества	1,3,6

	Приемы самостраховки. Удержания. Уходы от удержания сбоку. Игры-задания.	1	Р: <i>целесолагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью Л: Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил	1,3,4,6
	Метание теннисного мяча в цель (1м х 1м) с расстояния 8м, с 4-5 шагов. Бросок и ловля набивного мяча с разных И.П. Спортивная игра.	1	Р: <i>целесолагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью Л: Овладеть техникой метания в цель с дальнего расстояния. Уметь выполнять броски и ловлю с разных И.П. набивного мяча.	3,6,8
	Бег в равномерном темпе до 8 - 10 мин. Развитие силы. Игра «Салки»	1	Р: <i>целесолагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью Л: Оценивать свои физические качества	3,6,8
	Самостраховки: на бок, вперед, назад. Захваты. Выведение из равновесия-скручивание. Игры-задания.	1	Р: <i>целесолагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью Л: Оценивать свои физические качества	2,3,6,7
	Бег в равномерном темпе на 1000 м. Здоровье и здоровый образ жизни. Развитие силы. Игра «Салки»	1	Р: <i>целесолагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью Л: Оценивать свои физические качества	1,5,6,8
	Бег на 1000 м -	1	Р.: включать беговые упражнения в	1,2,4,5

		<p>зачёт. Составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки. Подвижные игра «Салки»</p>		<p>различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений Л: Уметь: бегать на дистанцию 1000 м</p>	
		<p>Самостраховки: на бок, вперёд, назад. Захваты. Выведение из равновесия - скручивание. (с колена) Учебные схватки по заданию.</p>	1	<p>Р.: применять разученные упражнения для развития выносливости. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения приёмов самбо Л: Уметь: действовать согласно поставленным задачам.</p>	2,3,6,7
<p>Кроссова я подготовка</p>	6	<p>Организация и проведение пеших туристских походов. Инструктаж по Т.Б. Чередование бега с ходьбой до 10 мин. Подвижные игры .</p>	1	<p>Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью Л: Знать технику безопасности при кроссовой подготовке</p>	2,4,5,7
		<p>Бег с препятствиями до 10 мин. Развитие прыгучести. Подвижная игра «Перебежка с выручкой».</p>	1	<p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений Л: Уметь преодолевать препятствия</p>	1,3,6
		<p>Самостраховки: на бок, вперёд, назад. Выведение из равновесия - скручивание. (с колена). Учебные схватки по заданию.</p>	1	<p>Р.: формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений Л: Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.</p>	1,2,3,6

		Равномерный бег 10 мин. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе. Развитие гибкости. Спортивная игра.	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений Л: Овладеть техникой бега на длинные дистанции.	6,7,8
		Бег по пересеченной местности до 12 мин. Оздоровительные формы занятий. Эстафеты.	1	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию Л: Оценивать свои физические качества	1,2,5,7
		Самостраховки: на бок, вперед, назад. Захваты. Подхваты для бросков через бедро. Игры - задания.	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений Л: Оценивать свои физические качества	3,6
		Бег в среднем темпе до 10 мин. Краткая характеристика видов спорта. Круговая тренировка Подвижная игра.	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений Л: Оценивать свои физические качества	1,5,7,8
		Кросс 15 мин. Подвижная игра.	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений Л: Оценивать свои физические качества	2,3,6
		Самостраховка. Подхваты для бросков через бедро. Игры - задания.	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений самбо Л: осознает смысл учения и понимает личную ответственность за будущий	1,4,6

				результат:	
Спортивные игры - баскетбол	14	Спортивно-оздоровительная деятельность. Инструктаж по Т.Б. Основные правила игры в баскетбол. Игра по упрощенным правилам.	1	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику действий и приемов баскетболиста К.: соблюдать правила безопасности. Л: осознает смысл учения и понимает личную ответственность за будущий результат:	2,4,6
		Стойка игрока, перемещения в стойке. Ведение правой и левой рукой на месте. Игра по упрощенным правилам.	1	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий баскетбола Л: осознает смысл учения и понимает личную ответственность за будущий результат	2, 3,6
		Самостраховка. Выведение из равновесия-толчком. Игры - задания.	1	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Л: осознает смысл учения и понимает личную ответственность за будущий результат;	2,3,6
		Стойка игрока, перемещения в стойке. Ведение правой и левой рукой бегом. Игра по упрощенным правилам.	1	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий баскетбола Л: умеет адекватно реагировать на трудности и не боится сделать ошибку	3,6,7
		Ведение правой и левой рукой. Бросок одной от плеча с места. Игра по упрощенным правилам.	1	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Л: способен к волевому усилию	2,6,8
		Самостраховка. Захваты. Выведение из равновесия-скручиванием, толчком. Игры - задания.	1	Р: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения Л: умеет адекватно реагировать на трудности и не боится сделать ошибку	2,3,4,6
		Бросок одной от плеча с места и после ведения шагом. Остановка двумя шагами. Игра по упрощенным правилам.	1	Р: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения Л: осознает смысл учения и понимает	2,3,6

			личную ответственность за будущий результат		
		Бросок одной от плеча после ведения бегом. Остановка двумя шагами. Комплекс упражнений для физкультминуток. Игра по упрощенным правилам.	1	Р: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения Л: умеет адекватно реагировать на трудности и не боится сделать ошибку	5,6,7
		Самостраховка. Выведение из равновесия-толчком. Игры - задания.	1	Р: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию Л: умеет адекватно реагировать на трудности и не боится сделать ошибку	1,2,3,6
		Ведение правой и левой рукой. Бросок двумя руками после ведения. Игра по упрощенным правилам.	1	Р: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию Л: осознает смысл учения и понимает личную ответственность за будущий результат	2,3,6
		Бросок одной от плеча с места. Остановка прыжком по сигналу. Игра по упрощенным правилам	1	Р: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения Л: Овладеть техникой броска одной	3,6,8
		Самостраховка. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Игры- задания.	1	Р: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения Л: умеет делать нравственный выбор	2,3,4,6
		Бросок одной от плеча после ведения с места и шагом. Остановка двумя шагами. Игра по упрощенным правилам.	1	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения Л: способен к волевому усилию	3,6

	Бросок одной после ведения бегом. Остановка прыжком после ведения бегом. Игра по упрощенным правилам.	1	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения Л: осознает смысл учения и понимает личную ответственность за будущий результат	3,6
	Самостраховка. Выведение из равновесия. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Игры-задания.	1	Р: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения Л: умеет адекватно реагировать на трудности и не боится сделать ошибку	1,3,6,7
	Бросок двумя руками после ведения шагом и остановки. Ловля и передача двумя руками от груди после ведения шагом. Игра по упрощенным правилам.	1	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов бадминтониста К.: соблюдать правила безопасности. Л: Выполнять ловлю и передачу двумя руками	2,3,6
	Бросок двумя после ведения бегом и остановки. Ловля и передача двумя руками от груди после ведения бегом. Игра по упрощенным правилам.	1	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий баскетбола Л: Освоить приемы передвижения игрока, техническими действиями	2,3,6
	Приемы самостраховки. Удержания. Уходы от удержания сбоку. Игры -задания.	1	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения Л: Освоить приемы техническими действиями	3,6,7
	Ловля и передача двумя руками от	1	Р: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения;	3,6

		грудь в движении бегом. Повороты без мяча и с мячом. Игра по упрощенным правилам		<i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения Л: Освоить приемы техническими действиями	
		Ведение мяча с изменением направления движения шагом и бегом. Комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам	1	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий баскетбола Л: Освоить приемы и технические действия	3,6,7
		Самостраховка. Запрещенные действия и приемы. Учебные схватки по заданию	1	Р: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения Л: Освоить правила и технические действия .	1,3,6,7
Гимнастика с основами акробатики	8	Техника безопасности. Разновидности гимнастики. ОРУ на координацию. Обучение упражнениям на бревне (девочки), развитие силовых способностей (мальчики). Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Л: Знать технику безопасности во время занятиями гимнастикой. Определять разновидности гимнастики	2,4,5,6
		Разучивание упражнения на бревне (девочки), развитие силовых способностей (мальчики). Перестроение из колонны по одному	1	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>планирование учебного</i>	2,4,6

		в колонну по четыре дроблением и сведением		<i>сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь Л: Уметь выполнять строевые упражнения	
		Приемы самостраховки. Уходы от удержания сбоку. Игры - задания.	1	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Л: Оценивать свои силы	3,4,6
		Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Закрепление упражнения на бревне (девочки), развитие скоростно-силовых качеств (мальчики). Эстафеты	1	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь Л: Усвоить комбинацию на бревне.	3,4,6
		Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Зачёт-упражнения на бревне (девочки), развитие скоростно-силовых качеств (мальчики). Эстафеты.	1	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания Л: Оценивать свои навыки.	2,4,6,8
		Приемы самостраховки. Уходы от удержания сбоку. Подхваты. Игры - задания.	1	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. П: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Л: Знать назначение общей и специальной физической подготовки	1,3,6

	Разучивание акробатической комбинации (девочки и мальчики. Строевые упражнения. Подтягивание	1	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Л: Знать технику безопасности во время занятиями самбо. Знать историю развития борьбы ,соблюдать форму на занятиях	2,4,6
	Закрепление акробатической комбинации (девочки, мальчики). Разучивание опорного прыжка. Подтягивание - на результат.	1	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания Л: Уметь оценить свои физические и двигательные способности	3,4,6
	Самостраховка. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Удержание. Игры - задания.	1	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии Л: Усвоить технику выполнения упражнений на самостраховку	3,6,7
	Акробатическая комбинация – зачёт. Закрепление опорного прыжка. Эстафеты.	1	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	2,3,4,6

				Л: Усвоить технику упражнения на выведение из равновесия Оценить свои силовые качества.	
		Опорный прыжок – зачёт. Развитие силовых качеств. Гимнастика для глаз. Подвижная игра	1	Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы Л: Оценить свои силовые качества.	2,3,6,7
		Самостраховка. Выведение из равновесия. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Игры - задания.	1	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию Л: Оценить свои способности	3,6,7
Спортивные игры - волейбол	12	Инструктаж по Т.Б. История и правила волейбола. Основные приемы в волейболе. Передача мяча двумя руками сверху на месте после собственного подбрасывания. Учебная игра.	1	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности. Л: <i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	2,3,5,6
		Стойки, перемещения ходьба и бег с остановками. Передача мяча двумя руками сверху на месте после набрасывания партнером, Учебная игра.	1	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола. Л: <i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	3,6
		Самостраховка. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку, защиты от переворачивания Игры-задания	1	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию Л: Оценить свои способности	2,6,7

		Стойки, перемещения приставными шагами. Передачи мяча двумя руками сверху и над собой. Учебная игра.	1	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола. Л: <i>Смыслообразование</i> – мотивация учебной деятельности, уважительное отношение к иному мнению	3,6
		Передачи мяча двумя руками сверху. Нижняя прямая подача 3-6 м. от сетки. Учебная игра.	1	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола. Л: : <i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	2,3,6
		Самостраховка. выведение из равновесия. Удержания и переворачивания. Игры-задания.	1	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию Л: : <i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни Уметь оценить свои способности.	2,4,6
		Передача сверху – зачёт. Нижняя прямая подача 3-6 м. от сетки. Учебная игра.	1	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Л: <i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	2,3,6

		Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача 3-6 м. от сетки. Учебная игра.	1	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Л: <i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	3,6,8
		Самостраховка. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку, защиты от переворачивания Учебные схватки по заданию.		Р: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию Л: <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость	2,3,4,6,7
		Передачи мяча через сетку, после собственного набрасывания. Нижняя прямая подача. 3-6 м. от сетки. Учебная игра.		Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола. Л: <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость	3,6,8
		Передачи через сетку после набрасывания партнером. Прямой нападающий удар. Учебная игра.		Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию Л: <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость	3,6
		Самостраховки: на бок, вперёд, назад. Захваты. Выведение из равновесия. Учебные схватки по заданию.		Р.: предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности Л: <i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности	2,3,6

	Передачи мяча после перемещения. Прямой нападающий удар. Учебная игра..		Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников Л: <i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности	3,6,8
	Передача мяча снизу - зачёт. Прямой нападающий удар. Учебная игра		Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников Л: <i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	2,3,6
	Самостраховки: на бок, вперёд, назад. Захваты. Выведение из равновесия. Игры-задания.		Р.: применять правила подбора одежды для занятий самбо. П.: моделировать технику действий и приемов игрока. К.: соблюдать правила безопасности. Л: <i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	2,3,6,7
	Тактика свободного нападения. Прямой нападающий удар. Учебная игра.		Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий бадминтониста. Л: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности	3,6
	Комбинации из		Р.: выполнять правила игры.	2,3,6

		освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Техника движений и её основные показатели. Учебная игра		П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Л: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности	
		Самостраховки: на бок, вперёд, назад. Захваты. Выведение из равновесия. Эстафеты.		Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников Л: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности	2, 3,6
Кроссовая подготовка	6	Первая помощь при травмах. Инструктаж по Т.Б. Бег в с преодолением препятствий до 10 мин. Подвижная игра.	1	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью Л: Знать технику безопасности при кроссовой подготовке	2,3,5,6
		Бег в среднем темпе 10 мин. мин. Круговая тренировка. Подвижная игра.	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений	3,6,8

			Л: Уметь преодолевать препятствия	
	Самостраховка. Удержание- уход от удержания. Выведение из равновесия. Игры - задания.	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений Л: Овладеть техникой выведения из равновесия.	3,6
	Бег в равномерном 10 -12 мин. Развитие скорости. Подвижная игра.	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений Л: Овладеть техникой бега на средние дистанции.	3,6,8
	Бег в среднем темпе до 12 мин. Развитие гибкости. Подвижная игра.	1	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию Л: Оценивать свои физические качества	1,3,6
	Самостраховка. Передвижения самбиста. Удержания - уход от удержаний. Игры - задания	1	Р.: предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений Л: Оценивать свои физические качества	1,2,3,6
	Бег в равномерном темпе 12 мин. Развитие силы. Эстафеты.	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений Л: Оценивать свои физические качества	6,7,8
	Кросс 1,5 км - зачёт. Подвижная игра.	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со	1,2,3,6

Легкая атлетика	10			сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений Л: Оценивать свои физические качества	
		Самостраховка. Передвижения самбиста. Выведение из равновесия. Игры - задания	1	Р.: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений Л: осознает смысл учения и понимает личную ответственность за будущий результат:	2,3,6
		Инструктаж по Т.Б. Причины возникновения травм. Прыжок в высоту с разбега «перешагивание» с 3 - 5 шагов. Развитие быстроты в специальных упражнениях. Спортивная игра.	1	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение Л: Знать технику безопасности во время занятий легкой атлетикой и овладеть специальными упражнениями для самостоятельного применения	2,3,5,6
		Ознакомление с прыжком в высоту с разбега «перешагивание». Развитие быстроты в специальных упражнениях. Игра в баскетбол. Самостраховка. Захваты. Удержания и уход. Игры-задания.	1	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач Л: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сравнивать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за	3,6, 1,3,6

			помощью; определять общую цель и пути ее достижения Л: Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности.		
		Разучивание прыжка в высоту с разбега «перешагивание» с 3 - 5 шагов. Развитие гибкости в специальных упражнениях. Эстафеты	1	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач Л: Уметь прыгать в высоту с разбега «перешагивание»	2,3,6
		Закрепление. Прыжок в высоту с разбега «перешагивание» с 3 - 5 шагов. Развитие силы. Спортивная игра	1	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию Л: Уметь прыгать в высоту с разбега «перешагивание»	2,3,6,8
		Самостраховка. Выведение из равновесия. Удержания. Эстафеты.	1	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения Л: Уметь контролировать функционально- эмоциональное состояние организма на занятиях	2,3,6,
		Прыжок в высоту с разбега «перешагивание» - зачёт. Скоростной бег до 40 м. Игра в баскетбол.	1	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач Л: Знать специальные упражнения для развития прыгучести	2,3,6
		Прыжок в длину с места. Развитие ловкости.	1	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью	2,3,6

		Спортивная игра.		обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения Л: Усвоить технику прыжка в длину с места	
		Самостраховка. Защита от преворачивания. Игры- задания.	1	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию Л: Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил	2,3,6,7
		Прыжок в длину с места - зачёт. Бег на 60м. Самонаблюдение и самоконтроль. Эстафеты.	1	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач Л: уметь вести самонаблюдение и самоконтроль.	1,2,5,6
		Бег на 60м – зачёт. Развитие гибкости в специальных упражнениях. Подвижная игра.	1	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии Л: Уметь бегать на 60 метров на результат.	1,2,3,6
		Самостраховка. Защита от преворачивания. Учебные схватки по заданию.	1	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> -	1,2,3,6

				<p><i>вие</i> – формулировать собственное мнение и позицию</p> <p>Л: Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил</p>	
		<p>Бег с ускорением до 40 м. Подтягивание из виса (мальчики), из виса лежа (девочки). Спортивная игра.</p>	1	<p>Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения</p> <p>Л: Уметь оценить свои физические способности</p>	2,3,6
		<p>6- ти минутный бег. Эстафеты.</p>	1	<p>Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.</p> <p>П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.</p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии</p> <p>Л: Бегать с ускорением на короткие дистанции</p>	3,6,8
		<p>Выполнения испытания (теста) комплекса ГТО. Запрещенные действия и приемы при демонстрации.</p>	1	<p>Р.: ориентироваться в разнообразии способов решения задач;</p> <p>П.: применять упражнения для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений</p> <p>Л: Уметь оценить свои физические способности.</p>	1,2,3,6

Тематическое планирование 6 класса

Класс 6					
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных	Основное направление воспитательной

				учебных действий)	деятельности
Легкая атлетика	12	Возрождение олимпийского движения. Инструктаж по ТБ. Бег на 30 м. с высокого старта. Подтягивание из виса(мальчики),из виса лёжа (девочки).	1	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью Л: Усвоить технику безопасности во время занятий легкой атлетикой. Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Освоение техники бега на короткие дистанции	1,2,3,6
		Прыжок в длину с места. 6 –ти минутный бег.	1	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение Л: Оценить свои физические качества и способности.	1,2,3,6
		Правила техники безопасности. <i>Соблюдение формы одежды. История развития борьбы самбо. Стойки, передвижения и захваты самбиста.</i>	1	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач Л: Усвоить стойки и передвижения самбистов.	1,2,3,6
		Метание мяча с двух шагов. Развитие быстроты в специальных упражнениях. Эстафеты.	1	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию Л: Усвоить технику метания.	3,6

	Метание мяча с четырех шагов. Развитие быстроты в специальных упражнениях. Эстафеты.	1	Р: <i>целесолагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию Л: Усвоить беговые упражнения	3,6
	Стойки, передвижения. Гигиена самбиста. Захваты самбиста. Приёмы самостраховки. Игры-задания.	1	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач Л: Усвоить стойки и передвижения самбиста	2,3,6,7
	Метание мяча с разбега в коридор 10 м. Метание мяча в цель с 8-ми метров цель, 1х1м. Игра в баскетбол.	1	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения Л: Овладеть техникой метания	2,3,6
	Метание мяча с разбега - зачёт. Метание мяча в цель с 8-10 м., цель 1х1м. Спортивная игра.	1	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения Л: Овладеть техникой метания мячом в цель	1,3,6
	Стойки, передвижения. Захваты и уход от захватов.. Приёмы самостраховки. Игры-задания.	1	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы	2,3,6

			решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения Л: Освоить технику захватов.		
		Прыжок в длину с разбега (движение рук в полете). Метание мяча в цель с 10 м., цель 1х1м - зачет. Подвижная игра.	1	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения Л: Овладеть техникой прыжка и техникой метания мячом в цель	1,2,3,6
		Прыжок в длину с разбега (движение рук и ног в полете). Развитие гибкости в специальных упражнениях. Подвижная игра.	1	Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью Л: Овладеть техникой прыжка Оценивать свои физические качества	3,4,6,
		Стойки ,передвижения. Приёмы самостраховки. Эстафеты.	1	Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью Л: способен к волевому усилию	1, 2,3,6,
		Прыжок в длину с разбега (в целом). Челночный бег 3х10м. Игра в баскетбол.	1	Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью Л: Овладеть техникой челночного бега	3,6
		Прыжок в длину с разбега - зачёт. Челночный бег 3х10м. Эстафеты.		Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы,	2,3,6

				обращаться за помощью Л: Оценивать свои физические качества	
		Передвижения в стойке самбиста. Приёмы самостраховки. Игры - задания.	1	Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью Л: Оценивать свои физические качества	1,3,6,7
		Челночный бег 3х10м. Развитие силы в специальных упражнениях. Подвижная игра.	1	Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью Л: Оценивать свои физические качества	3,6,8
		Челночный бег 3х10м - зачёт. Виды спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Спортивная игра.	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений Л: бегать <i>на результат</i>	1,2,3,6
		Приемы самостраховки. Удержания. Игры- задания	1	Р.: применять разученные упражнения для развития выносливости. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий Л: Уметь преодолевать препятствия	1,3,6
Кроссовая подготовка	6	Меры безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Бег по пересеченной местности 10 мин. Подвижная игра.	1	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью Л: Знать технику безопасности при	3,6,8

			кроссовой подготовке	
	Бег в равномерном темпе 10 мин. Развитие прыгучести. Игра в баскетбол.	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений Л: Уметь преодолевать препятствия	2,3,6,8
	Самостраховка. Удержания. Уходы от удержания сбоку. Игры-задания.	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений Л: Овладеть техникой самостраховки	1,2,3,6
	Бег в равномерном темпе 12 мин. Развитие силы. Подвижная игра.	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений Л: Овладеть техникой бега на средние дистанции.	6,7,8
	Бег в равномерном темпе 15 мин. Развитие быстроты. Учебная игра в баскетбол.		Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодейст- вие</i> – формулировать собственное мнение и позицию Л: Оценивать свои физические качества	6,8
	Самостраховки: на бок, вперёд, назад. Захваты. Выведение из равновесия. Игры -задания.		Р.: включать упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений Л: Оценивать свои физические качества	2,3,6

		Кросс 15 мин. Развитие гибкости. Подвижная игра.		Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений Л: Оценивать свои физические качества	3,4,6
		Кросс 1200 м. - зачёт. Подвижная игра.		Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений Л: Оценивать свои физические качества	1,3,6,
		Самостраховка. . Выведение из равновесия-скручиванием. Эстафеты.		Р.: включать упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений Л: осознает смысл учения и понимает личную ответственность за будущий результат:	2,3,4,6
Спортивные игры - баскетбол	14	Меры безопасности при занятиях баскетболом. Основные правила игры. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в шаге и сменой мест. Остановка в 2 шага (без мяча). Учебная игра в баскетбол.	1	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов баскетболиста К.: соблюдать правила безопасности. Л: осознает смысл учения и понимает личную ответственность за будущий результат:	2,3,6
		Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Остановка в 2 шага (без мяча по сигналу). Учебная игра в баскетбол.	1	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий баскетбола Л: осознает смысл учения и понимает личную ответственность за будущий результат	3,6,7

	Самостраховка. . Выведение из равновесия- скручиванием. Игры - задания.	1	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Л: осознает смысл учения и понимает личную ответственность за будущий результат;	1,2,3,6
	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении. Остановка после ведения прыжком. Учебная игра в баскетбол.	1	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий баскетбола Л: умеет адекватно реагировать на трудности и не боится сделать ошибку	3,6
	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча. Остановка в 2 шага (после ловли мяча). Учебная игра в баскетбол.	1	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Л: способен к волевому усилию	3,6
	Самостраховка. . Выведение из равновесия-толчком. Игры -задания. .	1	Р: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения Л: умеет адекватно реагировать на трудности и не боится сделать ошибку	2,3,6
	Бросок в два шага после ведения . Передачи мяча двумя руками от груди в движении. Учебная игра в баскетбол.	1	Р: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – форм;улировать свои затруднения Л: осознает смысл учения и понимает личную ответственность за будущий результат	3,6
	Бросок в два шага после ведения шагом, с сопротивлением. Передачи мяча двумя руками от груди в движении. Учебная игра в баскетбол.	1	Р: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения Л: умеет адекватно реагировать на трудности и не боится сделать ошибку	3,6
	Самостраховка. Выведение из	1	Р: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П:	1,3,6

		равновесия-толчком. Эстафеты.		<i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию Л: умеет адекватно реагировать на трудности и не боится сделать ошибку	
		Бросок в два шага после ведения с изменением направления движения Передачи мяча одной рукой от плеча при встречном движении. Учебная игра в баскетбол.	1	Р: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию Л: осознает смысл учения и понимает личную ответственность за будущий результат	2,3,6,8
		Передачи мяча на месте и в движении. Выбивание мяча при ведении на месте. Учебная игра в баскетбол.	1	Р: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения Л: Овладеть техникой броска одной	2,3,6
		Самостраховка. Захваты. Выведение из равновесия. Игры -задания.	1	Р: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения Л: умеет делать нравственный выбор	1,3,6
		Выбивание мяча при ведении шагом. Ведение мяча шагом и бегом. Учебная игра в баскетбол.	1	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения Л: способен к волевому усилию	2,3,6

	Вырывание мяча на месте. Ведение мяча по прямой в беге, с изменением направления. Учебная игра в баскетбол.	1	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения Л: осознает смысл учения и понимает личную ответственность за будущий результат	2,3,4,6
	Самостраховка. Захваты. Выведение из равновесия. Учебные схватки по заданию.	1	Р: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения Л: умеет адекватно реагировать на трудности и не боится сделать ошибку	1,2,3,6
	Выбивание и вырывание мяча. Ведение мяча шагом и бегом. Учебная игра в баскетбол.	1	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов бадминтониста К.: соблюдать правила безопасности. Л: Выполнять ловлю и передачу двумя руками	3,6
	Ведение мяча правой – левой рукой. Комбинации из изученных элементов. Учебная игра в баскетбол.	1	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технической действий баскетбола Л: Освоить приемы передвижения игрока, техническими действиями	3,6
	Приемы самостраховки. Уходы от удержания сбоку. Подхваты. Игры-задания.	1	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения Л: Освоить приемы техническими действиями	1,3,6

		Ведение мяча правой – левой рукой по кругу. Вырывание мяча. Учебная игра в баскетбол.	1	Р: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения Л: Освоить приемы , овладеть техническими действиями	3,6,7
		Комбинации из изученных элементов. Здоровье и здоровый образ жизни. Вырывание мяча. Учебная игра в баскетбол.	1	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технической действий баскетбола Л: Освоить приемы и технические действия	3,6
		Приемы самостраховки. Уходы от удержания сбоку. Подхваты. Эстафеты.	1	Р: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения Л: Освоить технические действия игрока на площадке.	2,3,6
Гимнастика с основами акробатики	8	Меры безопасности при занятиях гимнастикой . Страховка во время занятий. Ознакомление с упражнением на бревне (девочки), развитие силовых способностей (мальчики). Подтягивание.	1	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Л: Знать технику безопасности во время занятиями гимнастикой.	1,2,3,4,6
		Разучивание упражнения на бревне (девочки), развитие скоростно-силовых	1	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в	1,2,3,4,6

	<p>качеств (мальчики). Физическое самовоспитание. Подтягивание из положения лёжа(девочки), из виса(мальчики). Строевой шаг.</p>		<p>разнообразии способов решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь Л: Уметь выполнять строевые упражнения</p>	
	<p>Самостраховка. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Игры-задания</p>	1	<p>Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Л: осознает смысл учения и понимает личную ответственность за будущий результат</p>	2,3,6,
	<p>Закрепление упражнения на бревне. Ознакомление с акробатической комбинации (девочки и мальчики.) Строевой шаг.</p>	1	<p>Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь Л: Уметь оценивать физические качества.</p>	2,3,4,6
	<p>Упражнения на бревне - зачёт. Разучивание акробатическую комбинацию (девочки и мальчики). Размыкание и смыкание на месте</p>	1	<p>Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания Л: Уметь оценить свои физические качества</p>	2,3,4,6
	<p>Самостраховка. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и</p>	1	<p>Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа</p>	2,3,4,6

		колених захватом рук сбоку. Игры-задания		решения. П: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Л: Овладеть техникой опорного прыжка	
		Акробатическая комбинация - зачёт (девочки , мальчики). Размыкание и смыкание на месте. Ознакомление с техникой опорного прыжка (девочки мальчики) .	1	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии Л: Освоить технику акробатических элементов в целом.	2,3,4,6
		Размыкание и смыкание. Разучивание опорного прыжка (девочки и мальчики). Эстафета.	1	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания Л: Уметь оценить свои физические и двигательные способности	3,6
		Самостраховка. Задняя подножка с захватом 2-ой ноги;. Игры-задания	1	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии Л: Усвоить технику выполнения упражнений	2,3,6,7
		Подтягивание из виса лежа (девочки),	1	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения	1,2,3,6

		подтягивание из виса (мальчики) – зачёт. Закрепление опорного прыжка (девочки и мальчики). Строевые упражнения.		задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии Л: Оценить свои способности	
		Опорный прыжок-зачёт. (прыжок ноги врозь, козел в ширину. высота 100см. -110 см). Развитие силовых качеств.	1	Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы Л: Усвоить технику выполнения гимнастического упражнения.	1,2 3,6
		Самостраховка. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Защиты от переворачивания. Игры-задания	1	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию Л: Освоить технику самостраховки. Оценить свои способности.	1,3,6
Спортивные игры - волейбол	12	Закаливание организма. Инструктаж по Т.Б. Основные приемы в волейболе. Передача мяча двумя руками сверху на месте Учебная игра.	1	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности. Л: <i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	2,56
		Стойки, перемещения приставными шагами. <i>Гигиенические требования</i> Передача мяча двумя руками сверху на месте. Учебная игра.	1	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технической действий волейбола. Л: <i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	2,5,6

	Самостраховка. Задняя подножка с захватом 2-ой ноги;. Учебные схватки по заданию.	1	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола. Л: <i>Смыслообразование</i> – мотивация учебной деятельности, уважительное отношение к иному мнению	2,3,4,6
	Передачи мяча двумя руками над собой и сверху на месте. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	1	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола. Л: <i>Смыслообразование</i> – мотивация учебной деятельности, уважительное отношение к иному мнению	3,6
	Передачи мяча двумя руками над собой и сверху. Прием мяча двумя руками снизу на месте. Учебная игра.	1	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола. Л: : <i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	3,6
	Самостраховки: на бок, вперед, назад. Захваты. Выведение из равновесия. Учебные схватки по заданию	1	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию Л: : <i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни Уметь оценить свои способности.	2,3,6,
	Передача мяча двумя руками сверху с перемещением вперед. Прием мяча двумя руками снизу после перемещения вперед. Учебная игра.	1	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Л: <i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить	2,3,6,8

		выходы из спорных ситуаций	
Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Л: <i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	2,3,6
Самостраховки: на бок, вперед, назад. Захваты. Выведение из равновесия. Игры - задания.		Р: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию Л: <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость	2,3,6
Передачи мяча снизу через сетку, после перемещения вперед. Нижняя прямая подача. Учебная игра.		Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола. Л: <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость	3,6
Передачи мяча снизу через сетку, после перемещения вперед. Прямой нападающий удар. Учебная игра.		Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию Л: <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость	3,6
Самостраховка. Захваты. Выведение из равновесия. Игры - задания.		Р.: использовать упражнения в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности	12,3,6

			Л: <i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности	
		Прием мяча двумя руками снизу на месте - зачёт. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Учебная игра.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников Л: <i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности	1,2,3,6
		Передачи мяча после перемещения. Техническая подготовка. Тактика свободного нападения Учебная игра.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников Л: <i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	2,3,5,6
		Самостраховка. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием.. Учебные схватки по заданию.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий П.: моделировать технику действий и приемов игрока. К.: соблюдать правила безопасности. Л: <i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	2,3,6
		Тактика свободного нападения. Оздоровительные формы занятий. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технической деятельности бадминтониста. Л: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие	2,5,6

				этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности	
		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра		Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Л: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности	3,6
		Самостраховка. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием.. Эстафеты.		Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников Л: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности	1,2,3,4,6
Кроссовая подготовка	6	Меры безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Бег по пересеченной местности 10-12 мин. Подвижная игра.	1	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	2,3,6

				<p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью</p> <p>Л: Знать технику безопасности при кроссовой подготовке</p>	
		Бег в равномерном темпе 12 мин. Развитие прыгучести. Выбор упражнений для физкультпауз, Игра в баскетбол.	1	<p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений</p> <p>Л: Уметь преодолевать препятствия</p>	3,5,6,8
		Самостраховка. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием.. Игры- задания.	1	<p>Р.: включать упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: применять упражнения для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений</p> <p>Л: Овладеть техникой самостраховки</p>	2,3,6,
		Бег с препятствиями 12 мин. Развитие скорости. Подвижная игра.	1	<p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений</p> <p>Л: Уметь преодолевать препятствия</p>	3,6,8
		Бег в равномерном темпе 15 мин. Развитие гибкости. Эстафеты.	1	<p>Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.</p> <p>П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию;</p> <p><i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы.</p> <p>К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию</p> <p>Л: овладеть техникой бега на средние дистанции</p>	3,6
		Самостраховка. Задняя подножка с захватом 2-ой ноги;. Игры-задания	1	<p>Р.: включать упражнения для развития физических качеств.</p> <p>П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений</p> <p>Л: Оценивать свои физические качества</p>	2,3,6

		Самоконтроль. Кросс - 15 мин. Развитие силы. Подвижная игра.	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений Л: Оценивать свои физические качества	2,3,6
		Кросс 1200 м. - зачёт. Подвижная игра.	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений Л: осознает смысл учения и понимает личную ответственность за будущий результат:	1,3,6
		Приемы самостраховки. Уходы от удержания с боку. Подхваты. Игры-задания.	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений Л: осознает смысл учения и понимает личную ответственность за будущий результат:	1,2,3,6
Легкая атлетика	10	Инструктаж по Т.Б. Прыжок в высоту с разбега «перешагивание» с 3 - 5 шагов. Развитие быстроты в специальных упражнениях. Спортивная игра.	1	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу.П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение Л: Знать технику безопасности во время занятий легкой атлетикой	2, 3,6
		Прыжок в высоту с разбега «перешагивание» с 3 - 5 шагов. Развитие быстроты в специальных упражнениях. Эстафеты.	1	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять	3,6

			активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач Л: Овладеть техникой прыжка в высоту с разбега «перешагивание». Осознать целесообразность специальных упражнений на развитие быстроты. Соблюдать технику безопасности		
		Приемы самостраховки. Уходы от удержания с боку. Подхваты. Учебные схватки по заданию	1	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения Л: Овладеть техникой удержания с боку. Осознать целесообразность специальных упражнений на развитие быстроты. Соблюдать технику безопасности.	3,6
		Прыжок в высоту с разбега «перешагивание» с 3 - 5 шагов. Бег с ускорением до 40м.(низкий старт и стартовый разгон). Эстафеты.	1	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач Л: Уметь прыгать в высоту с разбега «перешагивание» с 3 -5 шагов.	1,3,6
		Прыжок в высоту с разбега «перешагивание» - зачёт. Бег с ускорением до 40м. Эстафеты.	1	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы.К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию Л: Уметь прыгать в высоту с разбега способом «перешагивание». Выполнять низкий старт. Соблюдать технику безопасности. Уметь оценивать свои физические качества.	1,2,3,6
		Самостраховка. Задняя подножка с захватом 2-ой ноги; Выведение из равновесия толчком, скручиванием.	1	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.К: <i>планирование учебного</i>	2,3,6

		Учебные схватки по заданию.		<i>сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения Л: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактических действий	
		Прыжок в длину с места. Техника движений и её основные показатели. Развитие прыгучести. Игра в баскетбол.	1	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач Л: Знать специальные упражнения для развития прыгучести. Соблюдать технику безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий.	3,6
		Прыжок в длину с места. Бег с ускорением 40 м. Спортивная игра.	1	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения Л: Усвоить технику прыжка в длину с места и стартового разгона с низкого старта. Соблюдать правила игры	3,6
		Самостраховка. Выведение из равновесия. Задняя подножка с захватом 2-ой ноги;. Учебные схватки по заданию.	1	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы.К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию Л: Усвоить технику прыжка	2,3,6
		Прыжок в длину с места - зачёт. Бег на 60м. Спортивная игра.	1	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации .П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель .К: <i>инициативное сотрудничество</i> –	1,3,6

			<p>ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач Л: Уметь правильно выполнять технику прыжка в длину с места. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игровых действиях.</p>		
		<p>Бег на 60м — зачёт. Развитие силы в специальных упражнениях. <i>Организация и проведение пеших туристских походов.</i> Подвижная игра.</p>	1	<p>Р:<i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П:<i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К:<i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии Л: Бегать с ускорением на короткие дистанции. Уметь оценивать свои физические способности и распределять силы.</p>	1,3,5,6,7
		<p>Самостраховка. Выведение из равновесия. Задняя подножка с захватом 2-ой ноги;. Эстафеты.</p>	1	<p>Р:<i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П:<i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы.К:<i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию Л: Осознать целесообразность специальных упражнений на развитие силы.</p>	1,2,3,6
		<p>Бег на 30 м с высокого старта. Подтягивание из виса (мальчики), из виса лежа (девочки). Игра в баскетбол.</p>	1	<p>Р:<i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона .П:<i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К:<i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения Л: Уметь оценить свои физические способности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игровых действиях.</p>	2,3,6

				Уметь оценивать свои физические способности и распределять силы.	
		Прыжок в длину с места. 6-ти минутный бег.	1	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии Л: Уметь оценить свои физические способности и распределять силы..	1,2,3,6
		Выполнения испытания (теста) комплекса ГТО. Запрещенные действия и приемы при демонстрации.	1	Р.: включать упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений Л:Оценивать свои физические качества .	1,2,3,6

Тематическое планирование 7 класса

Класс 7					
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основное направление воспитательной деятельности
Легкая атлетика	12	Меры безопасности при занятиях легкой атлетикой. Бег на 30 м с высокого старта. Подтягивание из виса (мальчики), из виса лежа (девочки). Учебная игра в баскетбол.	1	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью Л: Усвоить технику безопасности во время занятий	1,2,3,6

			легкой атлетикой. Освоение техники бега на короткие дистанции		
		Метание мяча с места (финальное усилие). История зарождения олимпийского движения в России. Прыжок в длину с места. 6-ти минутный бег.	1	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение Л: Ученик осознает смысл учения и понимает личную ответственность за будущий результат	1,2,3,6
		Правила техники безопасности. Соблюдение формы одежды. История развития борьбы самбо. Стойки, передвижения и захваты самбиста.	1	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач Л: Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил	1,2,3,6
		Метание мяча с двух шагов. Развитие быстроты в специальных упражнениях. Спортивная игра.	1	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию Л: усвоить специальные упражнения для развития физических качеств.	3,6
		Метание мяча с четырех шагов. Развитие быстроты в	1	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать	3,6,7

	специальных упражнениях. Организация и проведение пеших туристских походов. Подвижная игра.		процесс и результат деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию Л: усвоить специальные упражнения для развития физических качеств.	
	Стойки, передвижения. Гигиена самбиста. Захваты самбиста. Приёмы самостраховки. Игры- задания.	1	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач Л: Знать назначение общей специальной физической подготовки	2,3,6,7
	Метание мяча с разбега, (подбор разбега), в коридор 10 м. Метание мяча в цель с 10 м. (техника метания). Подвижная игра.	1	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения Л: Овладеть техникой метания на дальность	2,3,6
	Метание мяча с разбега – зачёт. Метание мяча в цель 1 x 1 м. с 12 м. Спортивная игра.	1	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные	1,3,6

				способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения Л: Овладеть техникой метания мячом в цель	
		Стойки, передвижения. Захваты и уход от захватов.. Приёмы самостраховки. Игры- задания.	1	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения Л: Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил	2,3,6
		Прыжок в длину с разбега (движение ног в полете). Метание мяча в цель с 12 м.. Спортивная игра.	1	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения Л: Овладеть техникой метания мячом в цель	2,3,6
		Прыжок в длину с разбега (движение рук и ног в полете). Метание мяча в цель с 12 м. – зачёт Подвижная игра.	1	Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью Л: Овладеть техникой прыжка Оценивать свои физические качества	3,4,6,

	Стойки ,передвижения. Приёмы самостраховки. Эстафеты.	1	Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью Л: Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил	2,3,6,
	Прыжок в длину с разбега (в целом). Развитие гибкости в специальных упражнениях. Бег с ускорением 60 м.	1	Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью Л: Усвоить техникой прыжка в длину с разбега	3,6
	Прыжок в длину с разбега – зачет. Бег с ускорением 60 м. Учебная игра в баскетбол.	1	Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью Л: Оценивать свои физические качества	2,3,6
	Передвижения в стойке самбиста. Приёмы самостраховки. Игры - задания.	1	Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы,	1,3,6

				<p>обращаться за помощью</p> <p>Л: Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности</p>	
		<p>Челночный бег 3x10м.</p> <p>Развитие силы в специальных упражнениях.</p> <p>Подвижная игра</p>	1	<p>Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.</p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью</p> <p>Л: Оценивать свои физические качества и способности</p>	3,6,8
		<p>Челночный бег 3x10м. - зачёт</p> <p>Развитие силы в специальных упражнениях.</p> <p>Учебная игра в баскетбол.</p>	1	<p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений</p> <p>Л: бегать <i>на результат</i></p>	1,2,3,6
		<p>Приемы самостраховки.</p> <p>Удержания.</p> <p>Игры- задания</p>	1	<p>Р.: применять разученные упражнения для развития выносливости.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.</p> <p>Л: Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.</p>	1,3,6
Кроссова я подготовка	6	<p>Меры безопасности при занятиях кроссовой подготовкой.</p> <p>Бег по пересеченной местности 15-20 мин.</p>	1	<p>Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных</p>	3,6,8

		Подвижная игра.		задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью Л: Знать технику безопасности при кроссовой подготовке	
		Бег в равномерном темпе с преодолением препятствий 12 мин. Развитие прыгучести. Планирование занятий физической подготовкой. Учебная игра в баскетбол.	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений Л: Уметь преодолевать препятствия	2,3,6,7
		Самостраховка. Удержания. Уходы от удержания сбоку. Игры-задания.	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений Л: Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.	1,2,3,6
		Бег с препятствиями 12 мин. Развитие гибкости. Эстафеты.	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений Л: Овладеть техникой бега на средние дистанции.	3, 6,8
		Развитие скорости. Индивидуальные комплексы адаптивной	1	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: <i>информационные</i> –	6,7,8

		физической культурой Круговая тренировка.		получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодействовать</i> – формулировать собственное мнение и позицию Л: Оценивать свои физические качества	
		Самостраховки: на бок, вперёд, назад. Захваты. Выведение из равновесия. Игры -задания.	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений Л: Знать назначение общей специальной физической подготовки	2,3,6
		Бег в равномерном темпе 15 -20 мин. Развитие быстроты. Подвижная игра.	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений Л: Оценивать свои физические качества	3,4,6
		Кросс 1,5 км - зачёт. Учебная игра в баскетбол.	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений Л: Оценивать свои физические качества	1,3,6,
		Самостраховка. . Выведение из равновесия-скручиванием. Эстафеты.	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со	2,3,4,6

				сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений Л: Уметь контролировать функционально-эмоциональное состояние организма на занятиях	
Спортивные игры - баскетбол	14	Меры безопасности при занятиях баскетболом. Повороты на месте (без мяча). Ведение мяча с изменением направления движения. Двусторонняя учебная игра.	1	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов баскетболиста К.: соблюдать правила безопасности. Л: осознает смысл учения и понимает личную ответственность за будущий результат:	2,3,6
		Повороты на месте (после ведения на месте). и ведения шагом и остановки в 2 шага). Ведение мяча с изменением направления движения. Двусторонняя учебная игра.	1	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий баскетбола Л: осознает смысл учения и понимает личную ответственность за будущий результат	3,6,7
		Самостраховка. . Выведение из равновесия-скручиванием. Игры -задания.	1	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Л: осознает смысл учения и понимает личную ответственность за будущий результат;	1,2,3,6
		Повороты на месте (после ведения бегом и остановки прыжком). Ведение мяча с изменением направления движения. Двусторонняя учебная игра.	1	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий баскетбола Л: умеет адекватно реагировать на трудности и не боится сделать ошибку	3,6
		Повороты на месте (после ведения с сопротивлением остановки)	1	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила	3,6

		прыжком). Ведение мяча с изменением направления движения. Двусторонняя учебная игра.		безопасности. Л: способен к волевому усилию	
		Самостраховка. . Выведение из равновесия-толчком. Игры - задания.	1	Р: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения Л: умеет адекватно реагировать на трудности и не боится сделать ошибку	2,3,6
		Бросок в движении (объяснение и показ, выполнение без мяча). Ведение мяча с изменением скорости движения. Двусторонняя учебная игра.	1	Р: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения Л: осознает смысл учения и понимает личную ответственность за будущий результат	3,6
		Бросок в движении (в движении шагом). Ведение мяча с изменением скорости движения. Двусторонняя учебная игра.	1	Р: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения Л: умеет адекватно реагировать на трудности и не боится сделать ошибку	3,6
		Самостраховка. Выведение из равновесия-толчком. Эстафеты.	1	Р: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию Л: умеет адекватно реагировать на трудности и не боится	1,3,6

			сделать ошибку		
		Бросок в движении (после ловли мяча в движении бегом). Ведение мяча с изменением скорости движения. Двусторонняя учебная игра.	1	Р: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию Л: осознать смысл учения и понимает личную ответственность за будущий результат	2,3,6,8
		Ведение мяча с изменением скорости движения. Техника движений и её основные показатели. Передача одной рукой от плеча (объяснение и показ, передача с места). Двусторонняя учебная игра.	1	Р: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения Л: Овладеть техникой передачи одной рукой от плеча	2,3,6
		Самостраховка. Захваты. Выведение из равновесия. Игры -задания.	1	Р: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения Л: Уметь контролировать функционально-эмоциональное состояние организма на занятиях	1,3,6
		Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Передача одной рукой от плеча (после ведения на месте). Двусторонняя	1	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> –	2,3,6

		учебная игра.		формулировать свои затруднения Л: способен к волевому усилию	
		Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Передача одной рукой от плеча (после ведения шагом).. Двусторонняя учебная игра.	1	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения Л: осознает смысл учения и понимает личную ответственность за будущий результат	2,3,4,6
		Самостраховка. Захваты. Выведение из равновесия. Учебные схватки по заданию.	1	Р: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения Л: Уметь контролировать функционально-эмоциональное состояние организма на занятиях	1,2,3,6
		Ведение мяча с сопротивлением (в движении шагом). Передачи мяча в движении. Двусторонняя учебная игра.	1	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов бадминтониста К.: соблюдать правила безопасности. Л: выполнять передачу мяча в движении и ведение с сопротивлением	2,3,6
		Передачи мяча в движении (с сопротивлением м. Штрафной бросок. Двусторонняя учебная игра.	1	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	3,6

			технический действий баскетбола Л: Освоить приемы передвижения игрока, техническими действиями	
		Приемы самостраховки. Уходы от удержания сбоку. Подхваты. Игры-задания.	1 Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения Л: Уметь контролировать функционально-эмоциональное состояние организма на занятиях	3,6
		Перехват мяча (техника перехвата). Самостоятельные занятия по коррекции телосложения . Ведение мяча с сопротивлением (в движении бегом). Двусторонняя учебная игра.	1 Р: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения Л: Освоить приемы , овладеть техническими действиями	2,3,6,7
		Перехват мяча. (в тройках) Бросок мяча с максимального расстояния.4, 80м. Учебная игра.	1 Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий баскетбола Л: Освоить приемы и технические действия	3,6
		Приемы самостраховки. Уходы от	1 Р: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения;	2,3,6

		удержания сбоку. Подхваты. Эстафеты.		<i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения Л: Уметь контролировать функционально-эмоциональное состояние организма на занятиях	
Гимнастика с основами акробатики	8	Меры безопасности при занятиях гимнастикой. Виды гимнастики. Ознакомление упражнения на бревне (девочки), силовых способностей (мальчики). Подтягивание из виса лежа (девочки), из виса (мальчики).	1	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Л: Знать технику безопасности во время занятиями гимнастикой.	1,2,3,4,6
		Выполнение команды «Пол поворота налево!» Разучивание упражнения на бревне (девочки), развитие скоростно-силовых качеств (мальчики). Самостоятельные занятия по коррекции осанки. Эстафеты.	1	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь Л: Уметь выполнять строевые упражнения	1,2,3,4,6
		Самостраховка. Задняя подножка. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук	1	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	2,3,6,

		сбоку. Эстафеты.		К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Л: осознает смысл учения и понимает личную ответственность за будущий результат	
		Закрепление упражнения на бревне (девочки), развитие скоростно-силовых качеств (мальчики). Ознакомление акробатической комбинации (девочки и мальчики). Выполнение команды: «Пол шага», «Полный шаг!»	1	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь Л: Уметь оценивать силовые качества.	2,3,4,6
		Упражнения на бревне (девочки)-зачёт , развитие скоростно-силовых качеств (мальчики). Разучивание акробатической комбинации (девочки и мальчики). Выполнение команды: «Пол шага», «Полный шаг!»	1	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания Л: Освоить технику акробатических элементов в целом	2,3,4,6

		<p>Самостраховка. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Задняя подножка. Игры-задания</p>	1	<p>Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. П: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Л: Уметь контролировать функционально-эмоциональное состояние организма на занятиях</p>	2,3,4,6
		<p>Закрепление акробатической комбинации (девочки и мальчики). Ознакомление с опорным прыжком (девочки - мальчики). Выполнение команды «Пол шага, полный шаг!»</p>	1	<p>Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии Л: Овладеть техникой опорного прыжка</p>	2,3,4,6
		<p>Акробатическая комбинация — зачёт. (девочки и мальчики). Разучивание опорного прыжка (девочки - мальчики). Подтягивание.</p>	1	<p>Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания Л: Уметь оценить свои физические и двигательные способности</p>	3,6
		<p>Самостраховка. Задняя подножка. Задняя подножка</p>	1	<p>Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> –</p>	1, 2,3,6,7

		с захватом 2-ой ноги;. Игры-задания		вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии Л: Знать назначение общей специальной физической подготовки	
		Подтягивание из виса лежа (девочки), подтягивание из виса (мальчики) – зачет. Закрепление опорного прыжка (девочки, мальчики). Эстафеты	1	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии Л: Оценить свои способности	2,3,6
		Опорный прыжок- зачёт (девочки - прыжок ноги врозь, мальчики - прыжок согнув ноги, козел в ширину, высота 110 см). Развитие силовых качеств.	1	Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы	2 ,3,6

				Л: Оценить свои физические качества.	
		Самостраховка. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Защиты от переворачивания . Игры-задания	1	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию Л: Освоить технику самостраховки. Знать назначение общей специальной физической подготовки	1,3,6
Спортивные игры - волейбол	12	Меры безопасности при занятиях волейболом. Передача мяча двумя руками сверху через сетку. Прием мяча после перемещения вперед шагом после набрасывания партнером. Учебная игра.	1	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности. Л: <i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	2,56
		Передача мяча двумя руками сверху через сетку. Прием мяча после перемещения вперед легко бегом после передачи партнером . Учебная игра.	1	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола. Л: <i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	2,5,6
		Самостраховка. Задняя подножка с захватом 2-ой ноги;. Учебные схватки по заданию.	1	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со	2,3,4,6

			<p>сверстниками в процессе совместного освоения технического действий волейбола. Л: <i>Смыслообразование</i> – Знать назначение общей специальной физической подготовки</p>	
		<p>Передача мяча двумя руками сверху через сетку. Прием мяча после перемещения после передачи партнером. Учебная игра.</p>	<p>1</p> <p>Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игры деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий волейбола. Л: <i>Смыслообразование</i> – мотивация учебной деятельности, уважительное отношение к иному мнению</p>	<p>3,6</p>
		<p>Передача мяча двумя руками сверху через сетку - зачет. Прием мяча после перемещения вперед бегом после передачи партнером. Учебная игра.</p>	<p>1</p> <p>Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий волейбола. Л: : <i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни</p>	<p>3,6</p>
		<p>Самостраховки: на бок, вперед, назад. Захваты. Выведение из равновесия. Учебные схватки по заданию</p>	<p>1</p> <p>Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию Л: : <i>Самоопределение</i> – Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил</p>	<p>2,3,6,</p>

		Прием мяча двумя руками снизу после перемещения вперед - зачёт Подача нижняя прямая. Учебная игра.	1	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Л: <i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	2,3,6,8
		Передача мяча над собой и в различных направлениях. Подача нижняя прямая. Учебная игра.	1	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Л: <i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	2,3,6
		Самостраховки: на бок, вперед, назад. Захваты. Выведение из равновесия. Игры - задания.		Р: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию Л: <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость	1, 2,3,6
		Передача мяча в различных направлениях после перемещения. Подача нижняя прямая. Учебная игра.		Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола. Л: <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость	3,6
		Передача мяча после		Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности	3,6

	<p>перемещения в различных направлениях. Подача нижняя прямая - зачет. Учебная игра.</p>		<p>получения конкретного результата при решении задачи. П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию Л: <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость</p>	
	<p>Самостраховка. Захваты. Выведение из равновесия. Игры - задания.</p>		<p>Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности Л: <i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности</p>	1,2,3,6
	<p>Передача мяча после перемещения в различных направлениях. Тактика свободного нападения Учебная игра.</p>		<p>Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников Л: <i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности</p>	1,2,3,6
	<p>Комбинации из изученных элементов. Позиционное нападение. Учебная игра.</p>		<p>Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов</p>	2,3,5,6

				<p>решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников Л: <i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни</p>	
		<p>Самостраховка. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием.. Учебные схватки по заданию.</p>		<p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов игрока. К.: соблюдать правила безопасности. Л: <i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни</p>	2,3,6
		<p>Позиционное нападение с изменением позиций. Комбинации из изученных элементов. Учебная игра.</p>		<p>Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий бадминтониста. Л: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности</p>	2,5,6
		<p>Комбинации из изученных элементов. Учебная игра.</p>		<p>Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Л: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла</p>	2, 3,6

				учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности	
		Самостраховка. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием.. Эстафеты.		Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – превосходить результаты. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников Л: Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил	1,2,3,4,6
Кроссовая подготовка	6	Меры безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Бег по пересеченной местности 12 мин. Учебная игра в баскетбол.	1	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью Л: Знать технику безопасности при кроссовой подготовке	2,3,6
		Бег в	1	Р.: включать беговые	3,5,6,8

		равномерном темпе с преодолением препятствий 12 мин. Развитие прыгучести. Учебная игра в баскетбол.		упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений Л: Уметь преодолевать препятствия	
		Самостраховка. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием.. Игры- задания.	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений Л: Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил	2,3,6,
		Бег в равномерном темпе 12 мин. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Развитие гибкости. Эстафеты.	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений Л: Овладеть техникой бега на средние дистанции.	3,5,6,8
		Бег по пересечённой местности до 15-20 мин. <i>Физическое развитие человека.</i> Круговая тренировка. Подвижная игра.	1	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию Л: Оценивать свои физические качества	3,6,7,8
		Самостраховка.	1	Р.: включать беговые	2,3,6

Лёгкая атлетика	10	Задняя подножка с захватом 2-ой ноги;. Игры-задания		упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений Л: Оценивать свои физические качества	
		Бег в равномерном темпе 15 -20 мин. Развитие быстроты. Виды спорта, входящие в программу Олимпийских игр. Подвижная игра.	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений Л: Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.	2,3,6
		Кросс 1,5 км - зачет. Подвижная игра.	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений Л: Оценивать свои физические качества	1,3,6
		Приемы самостраховки. Уходы от удержания с боку. Подхваты. Игры-задания.	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений Л: Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.	1,2,3,6

		<p>Меры безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прыжок в высоту с разбега «перешагивание» с 5 - 7 шагов. Развитие быстроты в специальных упражнениях. Учебная игра в баскетбол.</p>	1	<p><i>Р:целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. <i>П:общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач <i>К:инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение <i>Л:</i> Знать технику безопасности во время занятий легкой атлетикой</p>	2, 3,6
Лёгкая атлетика	10	<p>Прыжок в высоту с разбега «перешагивание» с 5 - 7 шагов. Техническая подготовка. Развитие быстроты в специальных упражнениях. Учебная игра в баскетбол.</p>	1	<p><i>Р:планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>П:общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>К:инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач <i>Л:</i> Овладеть техникой прыжка в высоту с разбега «перешагивание». Осознать целесообразность специальных упражнений на развитие быстроты. Соблюдать технику безопасности</p>	3,6
		<p>Приемы самостраховки. Уходы от удержания с боку. Подхваты. Учебные схватки по заданию</p>	1	<p><i>Р:контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <i>П:общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <i>К:планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения <i>Л:</i> Уметь характеризовать и технически правильно</p>	3,6

				выполнять различные виды самостраховки.. Соблюдать технику безопасности.	
		Прыжок в высоту с разбега «перешагивание» с 5 - 7 шагов. Низкий старт и стартовый разгон. Учебная игра в баскетбол.	1	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач Л: Уметь прыгать в высоту с разбега «перешагивание» с 5-7 шагов.	1,3,6
		Прыжок в высоту с разбега «перешагивание» - зачет. Низкий старт и стартовый разгон. Учебная игра в баскетбол.	1	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы.К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию Л: Уметь прыгать в высоту с разбега способом «перешагивание». Выполнять низкий старт. Соблюдать технику безопасности. Уметь оценивать свои физические качества.	1,2,3,6
		Самостраховка. Задняя подножка с захватом 2-ой ноги; Выведение из равновесия толчком, скручиванием. Учебные схватки по заданию.	1	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения Л: Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.	2,3,6

		<p>Прыжок в длину с места. Стартовый разгон и бег по дистанции. <i>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.</i> Спортивная игра.</p>	1	<p><i>Р:планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.<i>П:общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.<i>К:инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач <i>Л:</i> Знать специальные упражнения для развития прыгучести. Соблюдать технику безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий.</p>	3,6
		<p>Прыжок в длину с места. Скоростной бег 60 м. Подвижная игра.</p>	1	<p><i>Р:контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.<i>П:общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.<i>К:планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения <i>Л:</i> Усвоить технику прыжка в длину с места и стартового разгона с низкого старта. Соблюдать правила игры</p>	3,6
		<p>Самостраховка. Выведение из равновесия. Задняя подножка с захватом 2-ой ноги; Учебные схватки по заданию.</p>	1	<p><i>Р:прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.<i>П:информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы.<i>К:взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию <i>Л:</i> Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды</p>	2,3,6

			самостраховки.		
		Прыжок в длину с места - зачет. Бег с ускорением 60 м. Эстафеты.	1	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач Л: Уметь правильно выполнять технику прыжка в длину с места. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игровых действиях.	1,3,6
		Бег на 60м - зачёт. Развитие силы в специальных упражнениях. Подвижная игра.	1	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии Л: Знать специальные упражнения для развития силы. Осознать целесообразность специальных упражнений . Соблюдать правила игры.	1,3,6,7
		Самостраховка. Выведение из равновесия. Задняя подножка с захватом 2-ой ноги; Эстафеты.	1	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и	1,2,3,6

				<p>формулировать проблемы. <i>К: взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию <i>Л:</i> Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности</p>	
		<p>Бег на 30 м с высокого старта. Подтягивание из виса (мальчики), из виса лежа (девочки). Учебная игра в баскетбол.</p>	1	<p><i>Р: контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона <i>П: общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <i>К: планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения <i>Л:</i> Бегать с ускорением на короткие дистанции. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игровых действиях. Уметь оценивать свои физические способности и распределять силы.</p>	2,3,6
		<p>Прыжок в длину с места. 6-ти минутный бег.</p>	1	<p><i>Р: планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. <i>П: знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач . <i>К: планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии <i>Л:</i> Уметь оценивать свои физические способности и распределять силы. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игровых действиях.</p>	2,3,6,8

		Выполнения испытания (теста) комплекса ГТО. Запрещенные действия и приемы при демонстрации.	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений Л: Знать назначение общей специальной физической подготовки	1,2,3,6
--	--	---	---	---	---------

Тематическое планирование 8 класса

Класс 8					
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основное направление воспитательной деятельности
Легкая атлетика	12	Олимпийское движение в России (СССР). Меры безопасности при занятиях легкой атлетикой. Бег на 30 м с низкого старта. Подтягивание из виса (мальчики), из виса лежа (девочки). Подвижная игра.	1	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью Л: Усвоить технику безопасности во время занятий легкой атлетикой. Освоение техники бега на короткие дистанции	1,2,3,6

	<p>Прыжок в длину с места. Физическая культура в современном обществе. 6-ти минутный бег.</p>	1	<p>Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение Л: Ученик осознает смысл учения и понимает личную ответственность за будущий результат</p>	1,2,3,6,7
	<p>Правила техники безопасности. Соблюдение формы одежды. История развития борьбы самбо. Стойки, передвижения и захваты самбиста.</p>	1	<p>Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач Л: Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил</p>	1,2,3,6
	<p>Метание мяча с места (финальное усилие). Правила безопасности и гигиенические требования. Развитие быстроты в специальных упражнениях. Подвижная игра.</p>	1	<p>Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию Л: усвоить специальные упражнения для развития физических качеств.</p>	3,6
	<p>Метание мяча с</p>	1	<p>Р: <i>целеполагание</i> –</p>	3,6,7

		двух - четырех шагов. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья. Развитие быстроты в специальных упражнениях. Эстафеты.		формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию Л: усвоить специальные упражнения для развития физических качеств.	
		Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приемы самостраховки. Игры-задания.	1	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач Л: Знать назначение общей специальной физической подготовки	2,3,6,7
		Метание мяча с разбега (подбор разбега) в коридор 10 м. Эстафеты. Игра в баскетбол.	1	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения Л: Овладеть техникой метания на дальность	2,3,6
		Метание мяча с разбега - зачёт.	1	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать	3,6

		<p>Спортивная подготовка. Спринтерский бег до 70 м. Спортивная игра.</p>		<p>способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения Л: Овладеть техникой метания мяча.</p>	
		<p>Приемы самостраховки. Подхваты для бросков через бедро. Игры-задания.</p>	1	<p>Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения Л: Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил</p>	2,3,6
		<p>Прыжок в длину с разбега.«согнув ноги» (техника прыжка). Развитие гибкости в специальных упражнениях. Игра в баскетбол.</p>	1	<p>Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения Л: Овладеть техникой прыжка в длину с разбега</p>	2,3,6

	Прыжок в длину с разбега (подбор разбега и приземление). Развитие силы в специальных упражнениях. Подвижная игра.	1	Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью Л: Овладеть техникой прыжка Оценивать свои физические качества	3,4,6,
	Приемы самостраховки. Уходы от удержания. Подхваты для бросков через бедро. Игры-задания.	1	Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью Л: Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил	2,3,6,
	Прыжок в длину с разбега (корректировка разбега и приземление). Требования к бережному отношению к природе . Спринтерский бег до 80 м. Подвижная игра.	1	Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью Л: Усвоить техникой прыжка в длину с разбега	3,6
	Прыжок в длину с разбега в целом. Челночный бег 3x10м. Игра в баскетбол.	1	Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы,	2,3,6

			обращаться за помощью Л: Оценивать свои физические качества		
		Самостраховка. Уходы от удержания. Подхваты для бросков через бедро. Игры-задания.	1	Р: <i>целесолагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью Л: Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности	1,3,6
		Прыжок в длину с разбега – зачёт. Челночный бег 3х10м. Метание мяча в цель 1х1 м. с 12-14м. Эстафеты.	1	Р: <i>целесолагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью Л: Оценивать свои физические качества и способности	3,6
		Челночный бег 3х10м – зачёт. Метание мяча в цель 1х1 м. с 12-14м. Подвижная игра.	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений Л: бегать <i>на результат</i>	2,3,6
		Самостраховки. Уходы от удержания. Захваты. Учебные схватки по заданию.	1	Р.: применять разученные упражнения для развития выносливости. К.: взаимодействовать со	1,3,6

				<p>сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.</p> <p>Л: Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.</p>	
Кроссовая подготовка	6	<p>Меры безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Бег по пересеченной местности в среднем темпе 3 км. Подвижная игра.</p>	1	<p>Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью</p> <p>Л: Знать технику безопасности при кроссовой подготовке</p>	3,6,8
		<p>Бег в умеренном темпе с преодолением препятствий 2,5 км. Эстафеты</p>	1	<p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений</p> <p>Л: Уметь преодолевать препятствия</p>	2,3,6,7
		<p>Самостраховки. Уходы от удержания. Захваты. Игры - задания</p>	1	<p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений</p> <p>Л: Уметь характеризовать и</p>	1,2,3,6

			технически правильно выполнять различные виды самостраховки.		
		Бег в медленном темпе до 20 мин. Организация и проведение пеших туристских походов. Развитие скорости. Подвижная игра.	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений Л: Овладеть техникой бега на средние дистанции.	3, 6,7
		Бег в среднем темпе 15 мин. Техника движений и её основные показатели. Развитие гибкости. Спортивная игра.	1	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию Л: Оценивать свои физические качества	5, 6,8
		Самостраховка. Захваты. Задняя подножка;. Игры-задания	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений Л: Знать назначение общей специальной физической подготовки	2,3,6
		Бег по различному грунту 2.5 км. <i>Физическая культура человека.</i> Развитие	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития	3,4,6

		силы. Подвижная игра.		физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений Л: Оценивать свои физические качества	
		Кросс 2 км – зачёт. Подвижная игра.	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений Л: Оценивать свои физические качества	1,3,6,
		Самостраховка. Захваты. Гигиена самбиста. Задняя подножка. Игры-задания	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений Л: Уметь контролировать функционально-эмоциональное состояние организма на занятиях	2,3,6,7
Спортивные игры - баскетбол	14	Меры безопасности при занятиях баскетболом. Штрафной бросок. Игра в защите (опека игрока без мяча). Двусторонняя учебная игра в баскетбол.	1	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов баскетболиста К.: соблюдать правила безопасности. Л: осознает смысл учения и понимает личную ответственность за будущий результат:	2,3,6
		Штрафной бросок. Игра в защите (опека игрока без мяча, с мясом). Двусторонняя учебная игра в баскетбол.	1	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий баскетбола Л: осознает смысл учения и понимает личную ответственность за будущий результат	3,6,7

	Самостраховки: на бок, вперед, назад. Задняя подножка. Игры-задания.	1	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Л: осознает смысл учения и понимает личную ответственность за будущий результат;	1,2,3,6
	Штрафной бросок. Игра в защите (опека игрока при броске). Двусторонняя учебная игра в баскетбол.	1	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий баскетбола Л: умеет адекватно реагировать на трудности и не боится сделать ошибку	3,6
	Штрафной бросок. <i>Физическая культура человека.</i> Игра в защите (опека игрока при броске). Двусторонняя учебная игра в баскетбол.	1	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Л: способен к волевому усилию	3,6
	Самостраховки: на бок, вперед, назад. Задняя подножка. Учебные схватки по заданию.	1	Р: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения Л: умеет адекватно реагировать на трудности и не боится сделать ошибку	1,2,3,6
	Игра в защите (опека игрока при броске). Передача и ловля мяча в движении. Двусторонняя учебная игра в баскетбол.	1	Р: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои	3,6

			затруднения Л: осознает смысл учения и понимает личную ответственность за будущий результат	
		Передача и ловля мяча в движении. Игра в нападении (действия игрока без мяча, с мячом). Двусторонняя учебная игра в баскетбол.	1 Р: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения Л: умеет адекватно реагировать на трудности и не боится сделать ошибку	3,6
		Самостраховки: на бок, вперед, назад. Выведение из равновесия толчком. Игры - задания.	1 Р: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию Л: умеет адекватно реагировать на трудности и не боится сделать ошибку	1,3,6
		Передача и ловля мяча в движении. Игра в нападении (действия игрока с мячом). Влияние физической культуры на формирование положительных качеств. Двусторонняя учебная игра в баскетбол.	1 Р: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию Л: осознает смысл учения и понимает личную ответственность за будущий результат	2,3,5,6
		Бросок с сопротивлением (после ведения). Игра в нападении (действия игрока с мячом). Двусторонняя учебная игра в баскетбол.	1 Р: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: <i>инициативное</i>	2,3,6

				<p><i>сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения</p> <p>Л: Овладеть техникой передачи одной рукой от плеча</p>	
		<p>Самостраховки: на бок, вперёд, назад.</p> <p>Выведение из равновесия толчком, скручиванием.</p> <p>Игры - задания.</p>	1	<p>Р: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения;</p> <p><i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач;</p> <p>контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.</p> <p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения</p> <p>Л: Уметь контролировать функционально-эмоциональное состояние организма на занятиях</p>	1,3,6
		<p>Бросок с сопротивлением (после ведения).</p> <p>Игра в нападении (действия игрока с мячом).</p> <p>Двусторонняя учебная игра в баскетбол.</p>	1	<p>Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения</p> <p>Л: способен к волевому усилию</p>	2,3,6
		<p>Бросок с сопротивлением (после ловли мяча).</p> <p>Игра в нападении (действия игрока с мячом).</p> <p>Двусторонняя учебная игра в баскетбол.</p>	1	<p>Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> –</p>	2,3,4,6

			формулировать свои затруднения Л: осознает смысл учения и понимает личную ответственность за будущий результат	
		Самостраховка. Выведение из равновесия толчком, скручиванием. Игры - задания.	1 Р: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения Л: Уметь контролировать функционально-эмоциональное состояние организма на занятиях	1,2,3,6
		Вырывание мяча (объяснение и показ). Передача с отскоком от пола (объяснение и показ). Двусторонняя учебная игра в баскетбол.	1 Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов бадминтониста К.: соблюдать правила безопасности. Л: выполнять передачу мяча с отскоком от пола.	2,3,6
		Вырывание мяча с места, после ловли мяча. Передача с отскоком от пола (на месте). Двусторонняя учебная игра в баскетбол.	1 Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий баскетбола Л: Освоить приемы передвижения игрока, техническими действиями	3,6
		Самостраховка. Выведение из равновесия толчком, скручиванием.	1 Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений	3,6

	Учебные схватки по заданию.		и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения Л: Уметь контролировать функционально-эмоциональное состояние организма на занятиях	
	Выбивание мяча (объяснение и показ). Передача с отскоком от пола на месте (после ведения бегом). Двусторонняя учебная игра в баскетбол.	1	Р: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения Л: Освоить приемы , овладеть техническими действиями	2,3,6,7
	Выбивание мяча (при ведении шагом, бегом). Передача с отскоком от пола (с сопротивлением). Двусторонняя учебная игра в баскетбол.	1	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий баскетбола Л: Освоить приемы и технические действия	3,6
	Самостраховка. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Выведение из равновесия. Игры-	1	Р: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы	2,3,6

		задания .		решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения Л: Уметь контролировать функционально-эмоциональное состояние организма на занятиях	
Гимнастика с основами акробатики	8	Меры безопасности при занятиях гимнастикой. Повороты налево в движении. Ознакомление с упражнениями на бревне (девушки), совершенствовани е двигательных способностей(юноши). Подтягивание (девушки),(юноши).	1	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Л: Знать технику безопасности во время занятиями гимнастикой.	1,2,3,4,6
		Повороты налево в движении. Разучивание упражнения на бревне (девушки), совершенствовани е двигательных способностей(юноши). Подтягивание (девушки),(юноши).	1	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь Л: Уметь выполнять строевые упражнения	1,2,3,4,6
		Самостраховка. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Выведение из	1	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять	2,3,6,

	равновесия. Учебные схватки по заданию.		и формулировать познавательную цель. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Л: осознает смысл учения и понимает личную ответственность за будущий результат	
	Повороты направо в движении. Закрепление упражнения на бревне (девушки), совершенствовани е двигательных способностей(юноши). Ознакомление с акробатической комбинацией (девушки), (юноши).	1	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь Л: Уметь оценивать силовые качества.	2,3,4,6
	Упражнения на бревне (девушки)- зачёт, совершенствовани е двигательных способностей(юноши). Разучивание акробатической комбинацией (девушки), (юноши). Развитие гибкости.	1	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания Л: Освоить технику акробатических элементов в целом	2,3,4,6
	Самостраховка. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку, защиты от переворачивания Учебные схватки по заданию.	1	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. П: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>планирование учебного</i>	2,3,4,6

				<p><i>сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Л: Уметь контролировать функционально-эмоциональное состояние организма на занятиях</p>	
		<p>Закрепление акробатической комбинацией (девушки), (юноши). Развитие гибкости. Разучивание опорного прыжка;</p>	1	<p>Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии Л: Овладеть техникой опорного прыжка</p>	2,3,4,6
		<p>Акробатическая комбинация - зачёт (девушки и юноши). Разучивание опорного прыжка; Подтягивание из виса лежа (девушки), подтягивание из виса (юноши)</p>	1	<p>Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания Л: Уметь оценить свои физические и двигательные способности</p>	3,4,6
		<p>Самостраховка. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку, защиты от переворачивания</p>	1	<p>Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план</p>	1, 2,3,6,7

		Игры - задания.		<p>действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии Л: Знать назначение общей специальной физической подготовки</p>	
	1	<p>Подтягивание из виса лежа (девушки), подтягивание из виса (юноши) – зачёт. Закрепление опорного прыжка Повороты направо в движении</p>	1	<p>Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии Л: Оценить свои способности</p>	2,3,6
	1	<p>Опорный прыжок - зачёт. Совершенствование силовых способностей. Повороты направо</p>	1	<p>Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и</p>	2,3,6

		в движении.		определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы Л: Оценить свои физические качества.	
		Приемы самостраховки. Уходы от удержания. Игры - задания.	1	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию Л: Освоить технику самостраховки. Оценить свои способности.	2,3,6
Спортивные игры - волейбол	12	Меры безопасности при занятиях волейболом. Передача двумя руками сверху над собой. Отбивание мяча кулаком через сетку с места. Двусторонняя учебная игра.	1	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности. Л: <i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	2,5,6
		Передача двумя руками сверху над собой. Отбивание мяча кулаком через сетку после перемещения шагом, бегом. Двусторонняя учебная игра	1	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола. Л: <i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и	2,5,6

			находить выходы из спорных ситуаций		
		Самостраховка. Уходы от удержания. Подхват под две ноги. Игры - задания.	1	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. Л: <i>Смыслообразование</i> – Знать назначение общей специальной физической подготовки	2,3,4,6
		Передача двумя руками сверху над собой. Отбивание мяча кулаком через сетку после перемещения бегом в различных направлениях. Двусторонняя учебная игра.	1	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. Л: <i>Смыслообразование</i> – мотивация учебной деятельности, уважительное отношение к иному мнению	3,6
		Передача двумя руками сверху над собой. Восстановительный массаж. Передача мяча во встречных колоннах. Двусторонняя учебная игра.	1	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. Л: : <i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	3,6
		Самостраховка. Уходы от удержания. Подхват под две ноги. Учебные схватки по заданию.	1	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать	2,3,6,

			проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию Л: : <i>Самоопределение</i> – Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил		
		Передача мяча во встречных колоннах. Оценка техники движений. Игра в нападении. Двусторонняя учебная игра.	1	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Л: <i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	2,3,6,8
		Передача мяча во встречных колоннах. Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. Игра в нападении. Двусторонняя учебная игра.	1	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Л: <i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	2,3,6,7
		Самостраховка. Уходы от удержания. Подхват под две ноги. Игры - задания.	1	Р: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию Л: <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость	1, 2,3,6

	<p>Подача нижняя прямая. Прием подачи. Двусторонняя учебная игра.</p>	1	<p>Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий волейбола. Л: <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость</p>	3,6
	<p>Подача нижняя прямая. Индивидуальные комплексы. Прием подачи. Двусторонняя учебная игра.</p>	1	<p>Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию Л: <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость</p>	3,6,7
	<p>Самостраховки: на бок, вперед, назад. Выведение из равновесия толчком, скручивание. Подхват под две ноги. Игры - задания.</p>	1	<p>Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности Л: <i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности</p>	1,2,3,6
	<p>Подача нижняя прямая. Прием подачи. Двусторонняя учебная игра.</p>	1	<p>Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – превосходить результаты. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно</p>	1,2,3,6

			создавать ход деятельности при решении проблем. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников Л: <i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности		
		Передачи мяча в различных направлениях. Игра в защите. Двусторонняя учебная игра.	1	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников Л: <i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	2,3,5,6
		Самостраховка. Захватом руки и одноименной голени изнутри Игры - задания.	1	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов игрока. К.: соблюдать правила безопасности. Л: <i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	2,3,6
		Передачи мяча в различных направлениях. Способы выявления и устранения	1	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов.	2,5,6

		ошибок. Игра в защите. Двусторонняя учебная игра.		К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий бадминтониста. Л: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности	
	1	Передачи мяча в различных направлениях. Индивидуальные комплексы лечебной физической культуры. Игра в защите. Двусторонняя учебная игра.	1	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Л: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности	2, 3,5, 6
	1	Самостраховка. Захватом руки и одноименной голени изнутри. Учебные схватки по заданию.	1	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника;	1,2,3,4,6

				управление коммуникацией – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников Л: Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил	
Кроссовая подготовка	6	Меры безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Бег по пересеченной местности в среднем темпе 3 км. Подвижная игра.	1	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью Л: Знать технику безопасности при кроссовой подготовке	2,3,6
		Длительный бег в среднем темпе до 20 мин. Эстафеты.	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений Л: Уметь взаимодействовать при достижении цели.	3,5,6,8
		Самостраховка.	1	Р.: включать беговые	1, 2,3,6,

		Задняя подножка. Захватом руки и одноименной голени изнутри. Учебные схватки по заданию.		упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений Л: Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил	
	1	Бег в медленном темпе до 20 мин. Организация и проведение пеших туристских походов. Развитие скорости. Подвижная игра.	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений Л: Овладеть техникой бега на средние дистанции.	3,5,6,7
	1	Бег в среднем темпе 4 км. Техническая подготовка. Подвижная игра.	1	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию Л: Оценивать свои физические качества	3,5, 6,8

	Самостраховка. Задняя подножка. Захватом руки и одноименной голену изнутри. Игры- задания.	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений Л: Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.	2,3,6
	Бег с переменной скоростью 2 км. Физическая культура человека. Развитие быстроты. Подвижная игра.	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений Л: Оценивать свои физические качества	2,3,6
	Кросс 2 км – зачёт. Подвижная игра.	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений Л: Оценивать свои физические качества	1,3,6
	Самостраховки: на бок, вперед, назад. Выведение из равновесия	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	1,2,3,6

		толчком, скручиванием. Захватом руки и одноименной голени изнутри. Игры - задания.		П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений Л: Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.	
		Меры безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прыжок в высоту с разбега «перешагивание» с 7 - 9 шагов: подбор индивидуального разбега. Развитие быстроты в специальных упражнениях. Подвижная игра.	1	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение Л: Знать технику безопасности во время занятий легкой атлетикой и овладеть специальными упражнениями для самостоятельного применения	
Лёгкая атлетика	10	Прыжок в высоту с разбега «перешагивание» с 7-9 шагов; подбор индивидуального разбега. Развитие быстроты в специальных упражнениях. Игра в баскетбол.	1	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение Л: Знать технику безопасности во время занятий легкой атлетикой	2, 3,6
		Самостраховки: на	1	Р: <i>планирование</i> –	3,6

	бок, вперёд, назад. Выведение из равновесия толчком, скручиванием. Захватом руки и одноименной голени изнутри. Учебные схватки по заданию.		выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач Л: Овладеть техникой прыжка в высоту с разбега «перешагивание». Осознать целесообразность специальных упражнений на развитие быстроты. Соблюдать технику безопасности	
	Прыжок в высоту с разбега «перешагивание» с 7-9 шагов; подбор индивидуального разбега. Скоростной бег до 70м .Подвижная игра.	1	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения Л: Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.. Соблюдать технику безопасности.	3,6
	Прыжок в высоту с разбега «перешагивание» - зачёт. Скоростной бег до 70м. Спортивная игра.	1	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную	1,3,6

				<p>цель.К:<i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач Л: Уметь прыгать в высоту с разбега «перешагивание» с 7-9 шагов.</p>	
		<p>Самостраховки: на бок, вперед, назад. Выведение из равновесия толчком, скручиванием. Задняя подножка. Учебные схватки по заданию.</p>	1	<p>Р:<i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.П:<i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы.К:<i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию Л: Уметь прыгать в высоту с разбега способом «перешагивание». Выполнять низкий старт. Соблюдать технику безопасности. Уметь оценивать свои физические качества.</p>	2,3,6
		<p>Прыжок в длину с места. Техника бега по дистанции. Эстафеты.</p>	1	<p>Р:<i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.П:<i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.К:<i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения Л: Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.</p>	1, 2,3,6
		<p>Прыжок в длину с места. Бег до 80м. Игра</p>	1	<p>Р:<i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и</p>	3,6

		в баскетбол.		условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач Л: Знать специальные упражнения для развития прыгучести. Соблюдать технику безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники действий.	
		Самостраховки: на бок, вперед, назад. Выведение из равновесия толчком, скручиванием. Задняя подножка. Игры - задания.	1	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения Л: Усвоить технику прыжка в длину с места и стартового разгона с низкого старта. Соблюдать правила игры	3,6
		Прыжок в длину с места - зачёт. Бег на 60 м. Спортивная игра.	1	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать	2,3,6

			собственное мнение и позицию Л: Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.	
		Бег на 60м - зачёт. Развитие силы в специальных упражнениях. Эстафеты.	1 Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач Л: Уметь правильно выполнять технику прыжка в длину с места. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игровых действиях.	3,6
		Самостраховка. Уход от удержания. Задняя подножка. Учебные схватки по заданию.	1 Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии Л: Знать специальные упражнения для развития силы. Осознать целесообразность специальных упражнений . Соблюдать правила игры.	1,3,6,7

		Бег на 30 м с низкого старта. Подтягивание из виса (мальчики), из виса лежа (девочки). Игра в баскетбол.	1	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию Л: Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности	1,2,3,6
		Прыжок в длину с места. 6-ти минутный бег.	1	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения Л: Бегать с ускорением на короткие дистанции. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игровых действиях. Уметь оценивать свои физические способности и распределять силы.	2,3,6
		Выполнения испытания (теста) комплекса ГТО. Запрещенные действия и приемы при демонстрации.	1	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач .	2,3,6,8

				<p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии</p> <p>Л: Уметь оценивать свои физические способности и распределять силы. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных действиях.</p>	
--	--	--	--	---	--

Тематическое планирование 9 класса

Класс 9					
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
Легкая атлетика	10	<p>Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Бег на 30 м. с низкого старта. Подтягивание из виса (юноши) из виса лежа(девушки). Игра в баскетбол.</p>	1	<p>Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью</p> <p>Л: Усвоить технику безопасности во время занятий легкой атлетикой. Освоение техники бега на короткие дистанции</p>	1,2,3,6
		<p>Комплекс ОРУ. <i>Достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.</i> Прыжок в длину с места. 6-ти минутный бег. Подвижные игры.</p>	1	<p>Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>К: <i>инициативное</i></p>	1,2,3,6

			<p><i>сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение</p> <p>Л: Ученик осознает смысл учения и понимает личную ответственность за будущий результат</p>	
		<p>Правила техники безопасности. Соблюдение формы одежды. История развития борьбы самбо. Стойки, передвижения и захваты самбиста.</p>	<p>1</p> <p>Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач Л: Уметь контролировать функционально-эмоциональное состояние организма на занятиях.</p>	<p>1,2,3,6</p>
		<p>Комплекс ОРУ. Метание мяча с четырех шагов (техника метания). Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (техника прыжка). Подвижные игры.</p>	<p>1</p> <p>Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию Л: усвоить технику метания</p>	<p>3,6</p>
		<p>Комплекс ОРУ. Прыжок в длину с разбега (подбор разбега). Метание мяча с разбега в коридор 10м (подбор разбега). Эстафеты.</p>	<p>1</p> <p>Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию Л: Ученик осознает смысл учения и понимает личную ответственность за будущий результат .</p>	<p>3,6,7</p>
		<p>Стойки, передвижения и</p>	<p>1</p> <p>Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с</p>	<p>2,3,6,7</p>

	захваты самбиста. Приемы самостраховки. Игры-задания		поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач Л: Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.	
	Комплекс ОРУ. Метание мяча с разбега – зачёт. Развитие силы в специальных упражнениях Метание мяча в цель 1х1 м. 14 - 18 м. Спортивная игра.	1	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения Л: Овладеть техникой метания на дальность	2,3,6
	Комплекс ОРУ. Прыжок в длину с разбега (в целом). Челночный бег 3х10м. Игра в баскетбол.	1	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения Л: Овладеть техникой прыжка	1,3,6
	Самостраховка. Уходы от удержания. Игры-задания.	1	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного</i>	2,3,6

				<p><i>сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения</p> <p>Л: Знать назначение общей специальной физической подготовки</p>	
		<p>Комплекс ОРУ. Прыжок в длину с разбега – зачёт. Челночный бег 3х10м. Подвижные игры.</p>	1	<p>Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения</p> <p>Л: Овладеть техникой челночного бега.</p>	2,3,6
		<p>Комплекс ОРУ. Развитие быстроты. Организация и проведение пеших туристских походов. Челночный бег 3х10м – зачёт. Подвижные игры.</p>	1	<p>Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.</p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью</p> <p>Л: Оценивать свои физические качества.</p>	3,4,6,7
		<p>Самостраховка. Захваты. Уходы от удержания. Игры-задания.</p>	1	<p>Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.</p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью</p> <p>Л: Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил.</p>	2,3,6,
		<p>Комплекс ОРУ. Бег на 70 м. Развитие гибкости в специальных упражнениях.</p>	1	<p>Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> –</p>	3,6

		Спортивная игра.		контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью Л: Овладеть техникой бега на короткие дистанции.	
		ОУР. Бег на 60 м. – зачёт Развитие скоростно-силовых качеств в специальных упражнениях. Доврачебная помощь во время занятий. Подвижные игры.	1	Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью Л: Оценивать свои физические качества и способности.	2,3,6
		Приемы самостраховки. Уходы от удержания. Подхваты для бросков через бедро. Игры-задания.	1	Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью Л: Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности.	1,3,6
Кроссовая подготовка	6	Меры безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. ОРУ. Бег по пересеченной местности в среднем темпе 3 км. Подвижные игры.	1	Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью Л: Знать технику безопасности при кроссовой подготовке. Оценивать свои физические качества и способности	3,6,8
		Комплекс ОРУ. Бег с переменной скоростью 2	1	Р.: включать беговые упражнения в различные	2,3,6,7

		км. Экологические требования. Развитие быстроты в специальных упражнениях. Подвижные игры.		формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений Л: овладеть специальными упражнениями	
		Приемы самостраховки. Уходы от удержания. Подхваты для бросков через бедро. Борьба за предмет.	1	Р.: применять разученные упражнения для развития выносливости. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. Л.: Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки.	1,2,3,6 3, 6,8
		Комплекс ОРУ. Медленный бег до 20 мин. Развитие скорости. Самостоятельных занятий по развитию физических качеств Подвижные игры.	1		
		Комплекс ОРУ. Длительный бег в среднем темпе до 20 мин. Развитие ловкости в специальных упражнениях. Подвижная игра.	1	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью Л: Уметь бегать в медленном темпе до 20 мин.	6,7,8
		Самостраховки: на бок, вперед, назад. Выведение из равновесия толчком, скручиванием.	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.	2,3,6

		(ознакомление) . Игры-задания.		К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений Л: бегать в среднем темпе до 20 мин	
		Комплексу ОРУ. Кросс 2 км. Концепция честного спорта. Развитие прыгучести в специальных упражнениях. Подвижные игры.	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений Л: Уметь контролировать функционально-эмоциональное состояние организма на занятиях.	3,4,6
		Комплексу ОРУ. Кросс 2 км.- зачёт. Гигиенические требования. Подвижная игра.	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений Л: Овладеть техникой бега на средние дистанции.	1,3,6,
		Самостраховки: на бок, вперёд, назад. Выведение из равновесия толчком. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Игры - задания.	1	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию Л: Оценивать свои физические качества	2,3,5,6
Спортивные игры - баскетбол	14	Инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом. ОРУ. Передача мяча одной рукой от плеча в движении бегом. Позиционное нападение 2:1 (объяснение, разбор). Игра в баскетбол по	1	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику действий и приемов баскетболиста К.: соблюдать правила безопасности. Л: осознает смысл учения и понимает личную ответственность за будущий результат:	2,3,6

	упрощенным правилам.			
	Комплекс ОРУ. Ловля и передача мяча одной от плеча на месте, в движении бегом. Ведение мяча (бегом). Двусторонняя учебная игра.	1	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий баскетбола Л: осознает смысл учения и понимает личную ответственность за будущий результат	3,6,7
	Самостраховки: на бок, вперед, назад. Выведение из равновесия толчком. Задняя подножка. Игры - задания.	1	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Л: осознает смысл учения и понимает личную ответственность за будущий результат;	1,2,3,6
	Комплекс ОРУ. Бросок в прыжке (с сопротивлением). Личная защита. Учебная игра в баскетбол.	1	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику действий и приемов баскетболиста К.: соблюдать правила безопасности. Л: осознает смысл учения и понимает личную ответственность за будущий результат:	3,6
	Комплекс ОРУ. Бросок в прыжке после ведения. Нападение быстрым прорывом 3:2 . Учебная игра в баскетбол.	1	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий баскетбола Л: осознает смысл учения и понимает личную ответственность за будущий результат	3,6
	Самостраховка. Выведение из равновесия скручиванием. Задняя подножка. Игры - задания.	1	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Л: Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил.	2,3,6
	Комплекс ОРУ. Бросок в прыжке после ведения шагом, бегом (с сопротивлением). Персональная защита (на своей половине	1	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический	3,6

		поля). Двусторонняя учебная игра.		действий баскетбола Л: умеет адекватно реагировать на трудности и не боится сделать ошибку	
		Комплекс ОРУ. Ведение мяча правой и левой рукой (с максимальной скоростью). Персональная защита (выбор места при обороне). Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Л: способен к волевому усилию	3,6
		Самостраховка. Выведение из равновесия скручиванием. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Игры - задания.	1	Р: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения Л: умеет адекватно реагировать на трудности и не боится сделать ошибку	1,3,6
		Комплекс ОРУ. Передача мяча в тройке по восьмерке бегом (с максимальной скоростью). Позиционное нападение 2:2. Двусторонняя игра в баскетбол.	1	Р: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения Л: осознает смысл учения и понимает личную ответственность за будущий результат	2,3,6,8
		Комплекс ОРУ. Передача мяча в тройке по восьмерке (с максимальной скоростью). Позиционное нападение 3:3. Игра в баскетбол.	1	Р: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения Л: умеет адекватно реагировать на трудности и не боится сделать ошибку	2,3,6
		Самостраховка. Выведение из равновесия скручиванием. Уходы от удержания. Игры - задания.	1	Р: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию Л: Уметь технически	1,3,6

				правильно выполнять изучаемые техники самостраховки.	
		Комплекс ОРУ. Игровые взаимодействия 2:1 на одну корзину. Выбивание мяча (в движении бегом). Учебная игра в баскетбол	1	Р: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию Л: осознать смысл учения и понимает личную ответственность за будущий результат	2,3,6
		Комплекс ОРУ. Ведение мяча с максимальной скоростью (с сопротивлением). Нападение быстрым прорывом 2:1, 3:2. Учебная игра в баскетбол	1	Р: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения Л: Овладеть техникой ведения мяча с максимальной силой.	2,3,4,6
		Самостраховка. Выведение из равновесия. Уходы от удержания. Игры - задания.	1	Р: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения Л: Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.	1,2,3,6
		Комплекс ОРУ. Ловля отскочившего мяча от щита (после набрасывания партнером). Выбивание мяча (в движении бегом). Игра в баскетбол.	1	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения Л: способен к волевому усилию	2,3,6
		Комплекс ОРУ. Ловля отскочившего мяча после ведения бегом. Выбивание мяча (в	1	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения	3,6

	движении бегом). Игра в баскетбол.		отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения Л: осознает смысл учения и понимает личную ответственность за будущий результат	
	Самостраховки: на бок, вперед, назад. Выведение из равновесия толчком, скручивание. Подхват под две ноги. Учебные схватки по заданию.	1	Р: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения Л: Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности.	2,3,6
	Комплекс ОРУ. Взаимодействие игроков в нападении (игра 3 против 2 в движении бегом). Ловля отскочившего мяча после ведения (борьба за мяч) Игра в баскетбол.	1	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов бадминтониста К.: соблюдать правила безопасности. Л: выполнять передачу мяча в движении и ведение с сопротивлением	2,3,6
	Комплекс ОРУ. Взаимодействие игроков в нападении (игра 3 против 2 в движении бегом). Вырывание мяча после ведения.(в движении бегом) Игра в баскетбол.	1	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий баскетбола Л: Освоить приемы передвижения игрока, техническими действиями	3,6
	Самостраховка. Подхват под две ноги. Задняя подножка Игры - задания.	1	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов	2,3,6

				решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения Л: Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности.	
Гимнастика с основами акробатики	10	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Комплекс ОРУ. Ознакомление упражнений на бревне (девушки), (девушки), развитие координационных способностей(юноши). Подтягивание из виса лежа (девушки), из виса (юноши).	1	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Л: Знать технику безопасности во время занятиями гимнастикой.	1,2,3,4,6
		Комплекс ОРУ. Перестроение из колонны по одному в колонну по 2 и обратно в движении. . Разучивание упражнений на бревне (девушки), развитие скоростно-силовой выносливости(юноши). Подтягивание .	1	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь Л: Уметь выполнять строевые упражнения	2,3,4,6
		Самостраховка. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку, защиты от переворачивания Выведение из равновесия. Игры-задания	1	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Л: Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности.	2,3,6,
		Комплекс ОРУ. Закрепление упражнений на бревне (девушки), развитие	1	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> –	2,3,4,6

	<p>скоростно-силовой выносливости(юноши). Ознакомление с акробатической комбинации(девушки и юноши). Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2</p>		<p>применять установленные правила в планировании способа решения. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь Л: Уметь оценивать физические качества.</p>	
	<p>Комплекс ОРУ. Упражнений на бревне (девушки)- зачёт, совершенствование силовых способностей - юноши. Разучивание акробатической комбинации(девушки и юноши). Переход с шага на месте в ходьбу в колонне .</p>	1	<p>Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания Л: Освоить технику акробатических элементов в целом</p>	2,3,4,6
	<p>Самостраховка. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку, защиты от переворачивания.Выведение из равновесия. Учебные схватки по заданию.</p>	1	<p>Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. П: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Л: Знать назначение общей и специальной физической подготовки.</p>	2,3,4,6
	<p>Комплекс ОРУ. Переход с шага на месте в ходьбу в колонне . Закрепление акробатической комбинации(девушки и юноши). Развитие гибкости.</p>	1	<p>Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь Л: Знать назначение общей и специальной физической подготовки.</p>	2,3,4,6
	<p>Комплекс ОРУ . Зачёт -</p>	1	<p>Р: <i>планирование</i> –</p>	3,4, 6

	<p>акробатической комбинации(девушки и юноши). Подтягивание. Переход с шага на месте в ходьбу в колонне .</p>		<p>ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии Л: Уметь оценить свои физические и двигательные способности</p>	
	<p>Приемы самостраховки. Уходы от удержания. Подхваты для бросков через бедро. Игры-задания.</p>	1	<p>Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания Л: Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки.</p>	1, 2,3,6,7
	<p>Комплекс ОРУ . Инструктаж по технике безопасности при выполнении опорных прыжков. Ознакомление опорному прыжку (девушки - прыжок боком, юноши – прыжок, согнув колени). Эстафеты.</p>	1	<p>Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии Л: Усвоить технику безопасности при выполнении опорного прыжка</p>	2,3,6
	<p>Комплекс ОРУ . Разучивание опорного прыжка (девушки - прыжок боком, юноши – прыжок, согнув колени). Подтягивание из вися</p>	1	<p>Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> –</p>	2, 3,6

		лежа (девушки), из виса (юноши) – зачёт. Строевые упражнения.		использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии Л: Оценить свои способности.	
		Самостраховка. Задняя подножка. Подхват под две ноги Игры-задания	1	Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы Л: Знать назначение общей и специальной физической подготовки	2,3,6
		Комплекс ОРУ . Закрепление опорного прыжка (девушки - прыжок боком, юноши – прыжок, согнув колени). Развитие быстроты. Переход с шага на месте на ходьбу в шеренге.		Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию Л: Освоить технику самостраховки. Оценить свои способности.	2,3,4,6
		Комплекс ОРУ. Переход с шага на месте на ходьбу в шеренге. Опорный прыжок – зачёт. Развитие силовых качеств.		Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия;	1,2,3,4,6

				<p>координировать и принимать различные позиции во взаимодействии</p> <p>Л: Усвоить технику выполнения упражнений</p>	
		<p>Самостраховка. Задняя подножка. Подхват под две ноги</p> <p>Учебные схватки по заданию.</p>		<p>Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.</p> <p>П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.</p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии</p> <p>Л: Знать назначение общей и специальной физической подготовки</p>	2,3,6,
Спортивные игры - волейбол	12	<p>Инструктаж по правилам техники безопасности при занятиях волейболом.</p> <p>Виды передач и подач мяча. Подача на точность.</p> <p>Двусторонняя игра.</p>	1	<p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом.</p> <p>П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста.</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности.</p> <p>Л: <i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>	2,5,6
		<p>ОРУ. Отработка подач на точность. Передача мяча партнеру с места после собственного подбрасывания.</p> <p>Двусторонняя учебная игра.</p>	1	<p>Р.: уважительно относиться к партнеру.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий волейбола.</p> <p>Л: <i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>	2,5,6
		<p>Самостраховка.</p> <p>Захватом руки и одноименной голени изнутри Учебные схватки по заданию.</p>	1	<p>Р.: уважительно относиться к партнеру.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий</p>	2,3,4,6

				волейбола. Л: <i>Смыслообразование</i> – Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил.	
		ОРУ. Передача у сетки в зонах 3-2. Передача за спину с передач партнера после перемещения. Двусторонняя учебная игра в волейбол.	1	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола. Л: <i>Смыслообразование</i> – мотивация учебной деятельности, уважительное отношение к иному мнению.	3,6
		ОРУ. Разучивание нападающего удара. Физическая культура человека. Отработка нападающего удара при передачах.	1	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола. Л: : <i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	3,5,6
		Самостраховка. Задняя подножка. Захватом руки и одноименной голени изнутри Учебные схватки по заданию.	1	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию Л: : <i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни Уметь оценить свои способности.	2,3,6,
		ОРУ. Нижняя прямая подача на точность. Игра в защите. Двусторонняя учебная игра.	1	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Л: <i>Смыслообразование</i> –	2,3,6,8

			адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	
		ОРУ. Игра в нападении в зоне 3. Передача мяча за спину партнера с передачи партнера после перемещения. Двусторонняя игра в волейбол.	1 Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Л: <i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	2,3,6
		Самостраховка. Удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Задняя подножка; Борьба за предмет.	1 Р: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию Л: <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость.	1, 2,3,6
		ОРУ. Нижний и верхний прием мяча с передачей мяча через сетку. Игра в нападении. Двусторонняя учебная игра.	1 Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола. Л: <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость.	3,6
		ОРУ. Верхняя и нижняя подачи на точность. Нижний прием мяча. Организация досуга. Игра в волейбол.	1 Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию Л: <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость.	3,6
		Самостраховка. Удержания сбоку,	1 Р.: использовать игру волейбол в организации активного	1,2,3,6

		перегибая руку через бедро. Задняя подножка. Игры - задания.		отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности Л: <i>Смыслообразование</i> – Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки.	
		ОРУ. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Спортивная подготовка. Двусторонняя учебная игра.	1	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников Л: <i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности	1,2,3,6
		ОРУ. Игра в защите. Прием мяча отраженного верхней частью сетки с места. Двусторонняя учебная игра.	1	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников Л: <i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	2,3,5,6
		Самостраховка. Подхваты для бросков через бедро. Задняя подножка. Игры- задания.	1	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов игрока. К.: соблюдать правила безопасности.	2,3,6

			Л: <i>Самоопределе-ние</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.	
		ОРУ. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача за спину. Двусторонняя учебная игра.	1 Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий бадминтониста. Л: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности	2,5,6
		ОРУ. Прием мяча отраженного верхней частью сетки с места. Подача на точность – зачёт. Двусторонняя учебная игра.	1 Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Л: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности	2, 3,6
		Самостраховка. Подхваты для бросков через бедро. Передняя подножка. Игры-задания.	1 Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: <i>взаимодейст-вие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета	1,2,3,4,6

				интересов и позиции всех участников Л: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности.	
Кроссовая подготовка	6	Меры безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. ОРУ. Бег по пересеченной местности в среднем темпе 3 км. Подвижные игры.	1	Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью Л: Знать технику безопасности при кроссовой подготовке. Оценивать свои физические качества и способности	2,3,6
		Комплекс ОРУ. Бег с переменной скоростью 2 км. Развитие быстроты в специальных упражнениях. Подвижные игры.	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений Л: овладеть специальными упражнениями	3,6,8
		Самостраховки: на бок, вперед, назад. Выведение из равновесия толчком, скручивание. Учебные схватки по заданию.	1	Р.: применять разученные упражнения для развития выносливости. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. Л: Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений, изменяя высоту препятствия.	2,3,6,

	Комплекс ОРУ. Бег в среднем темпе до 20 мин Подвижная игра.	1	Р.: применять разученные упражнения для развития выносливости. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. Л: бегать в среднем темпе до 20 мин.	3,6,8
	Комплекс ОРУ. Бег со сменой лидера 2 км. Развитие ловкости в специальных упражнениях. Подвижные игры.	1	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью Л: способен к волевому усилию.	3,6,7,8
	Самостраховка. Подхваты для бросков через бедро. Передняя подножка. Борьба за предмет.	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений Л: Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности.	2,3,6
	Комплекс ОРУ. Бег по различному грунту 3 км. Развитие гибкости в специальных упражнениях. Подвижные игры.	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений Л: Овладеть техникой бега на средние дистанции	2,3,6
	Комплекс ОРУ. Бег с переменной скоростью 2 км. Развитие быстроты в	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	3,6

		специальных упражнениях. Подвижная игра.		П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений Л: Овладеть техникой бега на средние дистанции. Оценивать свои физические качества	
		Самостраховка.. Передняя подножка. Удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Борьба за предмет.	1	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию Л: Знать назначение общей и специальной физической подготовки	1,2,3,6
Лёгкая атлетика	10	Меры безопасности при занятиях легкой атлетикой. ОРУ. Бег на 60 м. Развитие быстроты в специальных упражнениях. Подвижные игры.	1	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью Л: Усвоить технику безопасности во время занятий легкой атлетикой. Освоение техники бега на короткие дистанции	2, 3,6
		Комплекс ОРУ. Прыжок в высоту с разбега «перешагивание» переход через планку и уход от нее (объяснение, техника прыжка). Подвижные игры.	1	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение Л: Ученик осознает смысл учения и понимает личную ответственность за будущий результат	3,6
		Самостраховка. Захватом руки и одноименной голени изнутри Удержания	1	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	3,6

		сбоку, перегибая руку через бедро. Борьба за предмет.		<p>П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p> <p>Л: Ученик осознает смысл учения и понимает личную ответственность за будущий результат</p>	
	1	<p>Комплекс ОРУ.</p> <p>Прыжок в высоту с разбега «перешагивание» переход через планку и уход от нее.(с места)</p> <p>Развитие быстроты в специальных упражнениях.</p> <p>Подвижные игры.</p>	1	<p>Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию</p> <p>Л: усвоить специальные упражнения на развитие быстроты.</p>	3,6
	1	<p>Комплекс ОРУ.</p> <p>Прыжок в высоту с разбега «перешагивание» переход через планку и уход от нее.(2 -3 шага).</p> <p>Передача эстафетной палочки в движении шагом.</p> <p>Подвижные игры.</p>	1	<p>Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию</p> <p>Л: усвоить технику перехода через планку в прыжке в высоту.</p>	2,3,6
	1	<p>Самостраховка.</p> <p>Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку, защиты от переворачивания</p> <p>Выведение из равновесия.</p> <p>Игры-задания.</p>	1	<p>Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>	2,3,6

			Л: Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил.	
		Комплекс ОРУ. Прыжок в высоту с разбега «перешагивание» - зачёт. Передача эстафетной палочки в движении бегом. Метание мяча на дальность с разбега в коридор 10 м. Игра в баскетбол.	1 Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения Л: Овладеть техникой метания на дальность.	2,3,6
		Комплекс ОРУ. Метание мяча на дальность с разбега в коридор 10 м.. Измерение резервов организма Прыжок в длину с места. Подвижные игры.	1 Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения Л: Овладеть техникой прыжка	3,6
		Самостраховка. Удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Передняя подножка; Игры - задания.	1 Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения Л: Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил.	2,3,6
		Комплекс ОРУ. Прыжок в длину с места - зачёт. Бег на 60 м. Спортивная игра.	1 Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать	3,6

			наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения Л: Овладеть техникой прыжка в длину с места.		
		Комплекс ОРУ. Бег на 60 м- зачёт. Индивидуальные комплексы. Челночный бег 3 x 10 м. Подвижные игры.	1	Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью Л: Оценивать свои физические качества.	1,3,6,7
		Самостраховка. Захватом руки и одноименной голени изнутри Задняя подножка. Учебные схватки по заданию.	1	Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью Л: Уметь контролировать функционально- эмоциональное состояние организма на занятиях.	1,2,3,6
		Комплекс ОРУ. Зачёт - Бег на 30 м с высокого старта. Развитие гибкости в специальных упражнениях. Подвижные игры.	1	Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью Л: Овладеть техникой бега на короткие дистанции.	2,3,6
		Комплекс ОРУ. Зачёт - 6-ти минутный бег. Развитие силы в специальных упражнениях. Подвижные игры.	1	Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью	2,3,6,8

				Л: Оценивать свои физические качества и способности.	
		Выполнения испытания (теста) комплекса ГТО. Запрещенные действия и приемы при демонстрации.	1	Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью Л: Знать назначение общей и специальной физической подготовки	1,2,3,6

СОГЛАСОВАНО
 Протокол заседания
 методического объединения учителей
 от «26» августа 2021г.
 Руководитель МО
 Гостев А.А. _____

СОГЛАСОВАНО
 Заместитель директора
 _____ Рудь О.И.
 «27» августа 2021 г.

Информация о выполнении рабочих программ

Предмет	Количество часов по плану	Выполнение				Отставание	Причина отставания	Компенсирующие мероприятия
		Четверть						
		I	2	3	4			