

Краснодарский край, Темрюкский район, поселок Таманский  
(территориальный, административный округ (город, район, поселок))

Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя

общеобразовательная школа № 16 муниципального образования

Темрюкский район.

(полное наименование образовательного учреждения)

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета  
МБОУ СОШ № 16 МО Темрюкский район  
от 31 августа 2021 года протокол №1  
Председатель С.В.Чмелева  
подпись руководителя ОУ Ф.И.О.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По Физической культуре  
(указать учебный предмет, курс)

Уровень образования (класс)  
основное общее образование (5-9 классы)  
(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием классов)

Количество часов 374

Учитель или группа учителей, разработчиков рабочей программы  
Ершков Евгений Олегович, учитель физической культуры МБОУ СОШ № 16  
ФИО (полностью), должность (краткое наименование организации)

Программа разработана в соответствии  
ФГОС основного общего образования  
(указать ФГОС)

с учетом федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, основной образовательной программы основного общего образования школы, программы воспитания школы и примерной рабочей программы основного общего образования по физической культуре  
(указать примерную ООП / примерную программу учебного предмета)

с учетом УМК Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 5-9 классы (авторы-составители: доктор педагогических наук В. И. Лях, издательство М.: Просвещение, 2019)  
(указать автора, издательство, год издания)

# 1. Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса

## Личностные результаты изучения предметной области «Физическая культура»: Основные направления воспитательной деятельности\*

### 1. Гражданское воспитание.

- 1.1. представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, в том числе в социальных сообществах;
- 1.2. готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, создании учебных проектов;
- 1.3. стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности;
- 1.4. готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;
- 1.5. освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, в том числе существующих в виртуальном пространстве.

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

- 2.1. ценностное отношение к отечественному культурному, историческому и научному наследию;
- 2.2. понимание значения физической культуры как науки в жизни современного общества; владение достоверной информацией о передовых мировых и отечественных достижениях в области физической культуры и информационных технологий;
- 2.3. заинтересованность в научных знаниях о цифровой трансформации современного общества.

### 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей.

- 3.1. ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;
- 3.2. готовность оценивать своё поведение и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;
- 3.3. активное неприятие асоциальных поступков, в том числе в сети Интернет.

### 4. Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание).

- 4.1. формирование восприимчивости к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства;
- 4.2. осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;
- 4.3. понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;
- 4.4. стремление к самовыражению в разных видах искусства;

### 5. Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).

- 5.1. формирование мировоззренческих представлений об информации, информационных процессах и информационных технологиях, соответствующих современному уровню развития науки и общественной практики и составляющих базовую основу для понимания сущности научной картины мира;
- 5.2. интерес к обучению и познанию; любознательность; готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем;
- 5.3. формирование информационной культуры, в том числе навыков самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, разнообразными средствами информационных технологий, а также умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

### 6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.

- б.1. осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью;
- б.2. установка на здоровый образ жизни, в том числе и за счёт освоения и соблюдения требований безопасной эксплуатации средств информационных и коммуникационных технологий (ИКТ).

## **7. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение.**

- 7.1. интерес к практическому изучению профессий и труда в сферах профессиональной деятельности, связанных с информатикой, программированием и информационными технологиями, основанными на достижениях науки информатики и научно-технического прогресса;
- 7.2. осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов и потребностей.

## **8. Экологическое воспитание.**

- 8.1. осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения, в том числе с учётом возможностей ИКТ.

### **Метапредметные результаты изучения предметной области «Физическая культура»:**

#### **Регулятивные УУД**

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

анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;

определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;

идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов;

выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях — прогнозировать конечный результат;

ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;

обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

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

определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;

определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;

выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (определять целевые ориентиры, формулировать адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);

выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;

составлять план решения проблемы (описывать жизненный цикл выполнения проекта, алгоритм проведения исследования);

определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;

описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде алгоритма решения практических задач;

планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

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. Обучающийся сможет:

- различать результаты и способы действий при достижении результатов;
- определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии достижения планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, анализируя и аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить необходимые и достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками результата и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик результата;
- соотносить свои действия с целью обучения.

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

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы о причинах ее успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности, находить способы выхода из критической ситуации;
- принимать решение в учебной ситуации и оценивать возможные последствия принятого решения;
- определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

### **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. Обучающийся сможет:

подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;

выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;

выделять общий признак или отличие двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство или отличия;

объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;

различать/выделять явление из общего ряда других явлений;

выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;

строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;

строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом их общие признаки и различия;

излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;

самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;

объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности;

выявлять и называть причины события, явления, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;

делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

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

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;

создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;

переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое и наоборот;

строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;

строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;

анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) с точки зрения решения проблемной ситуации, достижения поставленной цели и/или на основе заданных критериев оценки продукта/результата.

Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);

ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;

устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;

резюмировать главную идею текста;

преобразовывать текст, меняя его модальность (выражение отношения к содержанию текста, целевую установку речи), интерпретировать текст (художественный и нехудожественный — учебный, научно-популярный, информационный);

критически оценивать содержание и форму текста.

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

определять свое отношение к окружающей среде, к собственной среде обитания;  
анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;  
проводить причинный и вероятностный анализ различных экологических ситуаций;  
прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на другой фактор;

распространять экологические знания и участвовать в практических мероприятиях по защите окружающей среды.

Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей, справочников, открытых источников информации и электронных поисковых систем. Обучающийся сможет:

определять необходимые ключевые поисковые слова и формировать корректные поисковые запросы;

осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, базами знаний, справочниками;

формировать множественную выборку из различных источников информации для объективизации результатов поиска;

соотносить полученные результаты поиска с задачами и целями своей деятельности.

#### **Коммуникативные УУД**

Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом 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. Обучающийся сможет:

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), доказательства (аргументы);

определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;

строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;

корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль;

критически относиться к собственному мнению, уметь признавать ошибочность своего мнения (если оно ошибочно) и корректировать его;

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 эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

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

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. Обучающийся сможет:

определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать и использовать речевые средства;

представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;

соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;

высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;

принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;

создавать письменные тексты различных типов с использованием необходимых речевых средств;

использовать средства логической связи для выделения смысловых блоков своего выступления;

использовать вербальные и невербальные средства в соответствии с коммуникативной задачей;

оценивать эффективность коммуникации после ее завершения.

Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее — ИКТ). Обучающийся сможет:

целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;

использовать для передачи своих мыслей естественные и формальные языки в соответствии с условиями коммуникации;

оперировать данными при решении задачи;

выбирать адекватные задаче инструменты и использовать компьютерные технологии для решения учебных задач, в том числе для: вычисления, написания писем, сочинений, докладов, рефератов, создания презентаций и др.;

использовать информацию с учетом этических и правовых норм;

создавать цифровые ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

### **Предметные результаты изучения предметной области «Физическая культура»:**

**В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:**

*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.

## **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.

### **Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

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

## **2. Содержание учебного предмета**

**5 класс 68 часов.**

**1. Легкая атлетика (10).** Т.Б. на уроках легкой атлетики. Тестирование бега на 30 м. «Режим дня школьника» Тестирование: челночный бег 3x10м, подтягивание, пресс. Тестирование: прыжки в длину с места, наклон вперед и с положения сидя. Тестирование: бег 1000м, прыжки со скакалкой за 1 мин. «История легкой атлетики». Высокий старт 10-15м. Бег с ускорением 30-40м. Бег 60м. Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов. «Олимпийские игры древности». Прыжки в

длину с разбега на результат. Метание мяча 150г на дальность «Страницы истории зарождения Олимпийских игр древности». Метание мяча 150г на результат «Вредные привычки. Допинг». Овладение техникой длительного бега. Бег 1000м

**2. Кроссовая подготовка (6)** Ходьба и бег по пересеченной местности 15мин «ТБ на уроках кроссовой подготовки». Ходьба и бег по пересеченной местности 15мин «Организация и проведение туристических походов». Обучение технике преодоления препятствий в беге по пересеченной местности. Техника преодоления препятствий в беге по пересеченной местности. Подвижные игры и эстафеты на отрезках до 150м. Развитие выносливости. Кросс 1500м

**3. Футбол (9).** Стойки и перемещения игрока «Личная гигиена. Рациональное питание». Обучение ударам по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, подошвой. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. Удары по воротам указанным способом на точность. Различные удары по воротам на точность «Первая помощь при травмах». Игра по упрощенным правилам. Игра с заданиями 2:1,3:1,3:2,3:3

**4. Гандбол (4).** История гандбола «Т.Б.». Стойки, перемещения, остановки. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте Броски мяча сверху в опорном положении и в прыжке

**5. Баскетбол (9).** Т.Б. «История баскетбола». Стойки игрока, перемещения в стойке, остановки. Ловля и передача мяча в парах на месте. «Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Москве». Ловля и передача мяча в парах в движении. «Первые спортивные клубы в дореволюционной России». Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника Броски одной и двумя руками с места в движении. Вырывание и выбивание мяча «Причины возникновения травм и повреждение при занятии ф. к.». Эстафеты с элементами баскетбола «Отдай мяч водящему». Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Игра и игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3

**6. Гимнастика (12).** «ТБ и страховка на уроках гимнастики». «История гимнастики». Освоение строевых упражнений. Освоение ОРУ без предметов на месте и в движении. ОРУ с предметами. Освоение и совершенствование висов и упоров Совершенствование техники висов и упоров. Освоение техники опорных прыжков (козел h100см). Опорный прыжок (проверить технику). Освоение техники акробатических упражнений. Совершенствование техники акробатических упражнений. Комбинация из изученных акробатических упражнений (проверить технику). Обучение технике упражнений в равновесии. Упражнения в равновесии (проверить технику). Обучение технике лазания по канату и гимнастической лестнице

**7. Кроссовая подготовка (8).** Ходьба и бег по пересеченной местности «ТБ на уроках кроссовой подготовки». Ходьба и бег по пересеченной местности. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. Обучение технике бега с горки и в горку. Кросс до 15мин. «Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности». Эстафеты с этапами до 100м. Подвижные игры. Эстафеты с этапами до 200м. Подвижные игры. Кросс 1000м на результат «Основные правила для проведения самостоятельных занятий»

**8. Легкая атлетика (10).** Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега, освоение. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега, совершенствование. Прыжки в длину с разбега на результат. Обучение метанию мяча 150г на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. Метание мяча 150г на дальность в коридор на 5-6 м. Прыжки со скакалкой за 1 мин. Метание мяча 150г на результат. Бег 60м с высокого старта «Зрение. Гимнастика для глаз». Бег 60м на результат «Субъективные и объективные показатели самочувствия». Тестирование: бег 30м, челночный бег 3x10м. Тестирование: прыжки в длину с места, бег 1000м

## **6 класс 68 часов.**

**1. Легкая атлетика (10).** Т.Б. на уроках легкой атлетики. Тестирование: бег 30м, прыжки со скакалкой за 1мин. Тестирование: челночный бег 3x10м, подтягивание, пресс. Тестирование:

прыжки в длину с места, наклон вперед с положения сидя. Тестирование: бег 1000м. Высокий старт 15-30м. Бег с ускорением 30-50м Бег 60м. Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов. «Олимпийские игры древности». Прыжки в длину с разбега на результат. Метание теннисного мяча с 4-5 шагов на дальность и заданное расстояние. «Страницы истории зарождения Олимпийских игр древности». Метание мяча 150г на дальность. «Вредные привычки. Допинг». Овладение техникой длительного бега. Бег 1200м

**2. Кроссовая подготовка (6).** Ходьба и бег по пересеченной местности 15мин «ТБ на уроках кроссовой подготовки». Бег по пересеченной местности 15мин «Организация и проведение туристических походов». Обучение технике преодоления препятствий в беге по пересеченной местности. Техника преодоления препятствий в беге по пересеченной местности. Подвижные игры и эстафеты на отрезках до 150м. Развитие выносливости. Кросс 1500м

**3. Футбол (9)** «ТБ» на уроках футбола. «Личная гигиена. Рациональное питание». Стойки и перемещения игрока. Обучение ударом по воротам указанными способами на точность. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Различные удары по воротам на точность. Тактика свободного нападения. «Первая помощь при травмах». Игра по упрощенным правилам. Игра с заданиями 2:1,3:1,3:2,3:3

**4. Гандбол (4).** Стойки, перемещения, остановки «Режим труда и отдыха». Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча сверху, снизу, и с боку с согнутой и прямой рукой. Игра по упрощенным правилам «Подбор инвентаря для занятий ф. к. в домашних условиях»

**5. Баскетбол (9).** Правила игры в баскетбол, «ТБ». Стойки игрока, перемещения в стойке, остановки. Ловля и передача мяча на месте и в движении «Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Москве». Ведение мяча в б/стойке на месте и в движении. Броски одной и двумя руками с места в движении. Вырывание и выбивание мяча «Причины возникновения травм и повреждение при занятии ф. к.» Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Игра и игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3

**6. Гимнастика (12).** Освоение строевых упражнений. «ТБ на уроках гимнастики» «История гимнастики» Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Освоение ОРУ без предметов на месте и в движении. Освоение ОРУ с предметами. «Правильная и не правильная осанка». Освоение и совершенствование висов и упоров. Совершенствование висов и упоров. Освоение техники опорных прыжков. Опорный прыжок (проверить технику). Освоение техники акробатических упражнений. Разучивание комбинации из изученных акробатических упражнений. Обучение технике упражнений в равновесии. Обучение технике лазания по канату и гимнастической лестнице. Лазание по канату и гимнастической лестнице

**7. Кроссовая подготовка (8).** Ходьба и бег по пересеченной местности «ТБ на уроках кроссовой подготовки». Ходьба и бег по пересеченной местности. Совершенствование техники бега по пересеченной местности с преодолением препятствий. Бег по пересеченной местности до 15 мин. Кросс до 15мин. «Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности». Эстафеты с этапами до 100м. Подвижные игры. Эстафеты с этапами до 150м. Подвижные игры. Кросс 1000м на результат «Основные правила для проведения самостоятельных занятий»

**8. Легкая атлетика (10)** Освоение техники прыжков в высоту с 3-5 шагов разбега «Ф.К. и спорт на современном этапе». Освоение техники прыжков в высоту. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Прыжки со скакалкой за 1 мин. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Скоростной бег 50-60 м. Освоение техники метания мяча 150г на дальность. Эстафеты со старта из различных положений. Бег 60м на результат «Субъективные и объективные показатели самочувствия». Тестирование: бег 30м, челночный бег 3x10. Тестирование: пресс, подтягивание, наклон вперед и с положения сидя.

## 7 класс 68 ч.

**1. Легкая атлетика (8).** Т.Б. на уроках легкой атлетики. «История легкой атлетики». Тестирование: бег 30м, прыжки со скакалкой за 1 мин. Тестирование: челночный бег 3x10м, упражнения на силу. Тестирование: прыжки в длину с места, наклон вперед и с положения сидя. Тестирование: бег 1000м. «Физическое самовоспитание». Прыжки в длину с разбега 9-11 шагов

Прыжки в длину с разбега на результат. Метание мяча 150г на дальность «Страницы истории зарождения Олимпийских игр древности». Овладение техникой длительного бега. Бег 1500м

**2. Кроссовая подготовка (6).** Ходьба и бег по пересеченной местности 15мин «ТБ на уроках кроссовой подготовки». Бег по пересеченной местности (м-20 мин., д- 15мин) «Организация и проведение туристических походов». Обучение технике преодоления препятствий в беге по пересеченной местности. Техника преодоления препятствий в беге по пересеченной местности. Подвижные игры и эстафеты на отрезках до 150м. Развитие выносливости. Кросс 1500м

**3. Футбол (6).** Т.Б. «Личная гигиена. Рациональное питание». Стойки и перемещение игрока. Обучение ударом по воротам указанным способом на точность. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости, пассивным сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Различные удары по воротам на точность. Игра по упрощенным правилам

**4. Гандбол (6).** Стойки, перемещения, остановки «История гандбола. Правила игры и Т.Б. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ловля катящегося мяча. Ведение мяча в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Броски мяча сверху, снизу, и сбоку согнутой и прямой рукой. Перехват мяча. Игра вратаря. Игра с заданиями. «Влияние физических упражнений на основные системы организма»

**5. Баскетбол (9).** «Правила игры в баскетбол и Т.Б.» Стойки игрока, перемещения в стойке, остановки. Ловля и передача мяча в движении и на месте в парах. Ловля и передача мяча без сопротивления защитника. «Первые спортивные клубы в дореволюционной России». Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места в движении. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. «Причины возникновения травм и повреждение при занятии ф.к.». Эстафеты с элементами баскетбола. «Отдай мяч и выйди». Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Игра и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3

**6. Гимнастика (12).** «Соблюдение правил Т.Б. страховки и разминки». Строевые упражнения. Освоение и совершенствование строевых упражнений. Висы и упоры. Освоение ОРУ без предметов на месте и в движении. Освоение ОРУ с предметами. Висы и упоры. «Правильная и неправильная осанка». М. прыжок согнув ноги, Д. прыжок ноги врозь (козел h100-115см, 105-110 см) М. прыжок согнув ногу, Д. прыжок ноги врозь (козел h100-115см, 105-110 см). Совершенствование техники акробатических упражнений. Освоение техники акробатических упражнений «Упражнения для укрепления мышц стопы» Разучивание комбинации из изученных акробатических упражнений. Освоение техники упражнений в равновесии. Обучение технике лазания по канату и гимнастической лестнице. Лазание по канату и гимнастической лестнице.

**7. Кроссовая подготовка (12).** Ходьба и бег по пересеченной местности «ТБ на уроках кроссовой подготовки». Бег по пересеченной местности до 15 мин. Совершенствование техники бега по пересеченной местности с преодолением препятствий. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. Бег по пересеченной местности до 20 мин. Обучение техники бега с горки и в горку. Совершенствование техники бега с горки и в горку. Кросс до 20 мин. «Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности». Эстафеты с этапами до 100м. Подвижные игры. Эстафеты с этапами до 150м. Подвижные игры. Эстафеты с

этапами до 200м. Подвижные игры. Кросс 1000м на результат. «Основные правила для проведения самостоятельных занятий».

**8. Легкая атлетика (12).** Бег с ускорением 40-60 м. Прыжки со скакалкой за 1 мин. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега (фаза разбега, отталкивание). Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Скоростной бег 60 м. Обучение метанию мяча 150г на дальность с 4-5 шагов. Метание мяча 150г на результат. Эстафеты со старта из различных положений. Бег 60м с высокого старта «Зрение. Гимнастика для глаз». Бег 60м на результат «Субъективные и объективные показатели самочувствия». Тестирование: бег 30м, челночный бег 3x10м. Тестирование: пресс, подтягивание, наклон из положения сидя. Тестирование: прыжки в длину с места, бег 1000м.

## 8 класс 68 ч.

**1. Физическое развитие человека (1).** Техника безопасности на уроках физической культуры. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие.

**2. Легкая атлетика (13).** Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Челночный бег 3x10 на результат. Скоростной бег до 70 м. Прыжок в длину с места. Подготовка к ВФСК ГТО. Бег 60 м на результат. Подготовка к ВФСК ГТО. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги». Прыжки в длину с разбега на результат. Подготовка к ВФСК ГТО. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м). Подготовка к ВФСК ГТО. Метание мяча 150 гр. на дальность и заданное расстояние. Метание мяча с 4-5 бросковых шагов с разбега на результат. Подготовка к ВФСК ГТО. Бег в равномерном темпе до 10мин. Бег в равномерном темпе до 12мин. Сгибание рук в упоре лежа на результат. Подготовка к ВФСК ГТО. Бег в равномерном темпе до 14мин. Подтягивание из виса на результат. Подготовка к ВФСК ГТО. Бег на 1000 м на результат. Подготовка к ВФСК ГТО

**3. Футбол (6).** Основные правила игры в футбол. Правила техники безопасности. Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Овладения техникой ударов по воротам.

**4. Гимнастика с элементами акробатики (12).** Техника безопасности и страховки во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения. Повороты в движении направо, налево. М. стойка на голове и руках. ОРУ в парах. Кувырок вперед и назад. Длинный кувырок ОРУ с предметами и без предметов. Подтягивания, упражнения в висах и упорах. Выполнение акробатической комбинации. Подъем переворотом в упор (М). Подтягивание из виса лежа (Д). Подготовка к ВФСК ГТО. Опорный прыжок на результат. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений. Комплекс упражнения на гибкость. Подготовка к ВФСК ГТО. Прыжки со скакалкой. Акробатические упражнения. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Помощь и страховка.

**5. Баскетбол (9).** Основные правила игры в баскетбол. Правила техники безопасности. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Остановка двумя шагами и прыжком. Ловля и передачи мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Броски одной и двумя руками с места. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам баскетбола

**6. Волейбол (9).** Основные правила игры в волейбол. Правила техники безопасности. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Передача мяча над собой. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Игра по правилам волейбола.

**7. Футбол (5).** Основные правила игры в футбол. Правила техники безопасности. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра по упрощенным правилам Физическая культура и олимпийское движение в России.

**8. Легкая атлетика (12).** Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Челночный бег 3x10м. Бег на результат 60м. Подготовка к ВФСК ГТО. Бег в равномерном темпе до 12мин. Подготовка к ВФСК ГТО. Метание мяча весом 150г с разбега. Правила соревнований в метаниях. Метание мяча на дальность с разбега на результат. Подготовка к ВФСК ГТО. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Правила соревнований в прыжках. Прыжки в высоту с разбега на результат. Выполнение ВФСК ГТО. Бег в равномерном темпе до 14мин. Подтягивание из виса на результат. Бег 1000м на результат. Бег по пересеченной местности. Выполнение ВФСК ГТО. Равномерный бег 15мин. Выполнение ВФСК ГТО

**9. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения (1).** Олимпиады современности: странички истории.

## 9 класс 102 ч.

**1. Физическое развитие человека (2).** Техника безопасности на уроках физической культуры. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.

**2. Легкая атлетика (4).** Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Низкий старт 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Челночный бег 3x10 на результат. Скоростной бег до 70 м. Прыжок в длину с места. Подготовка к ВФСК ГТО. Бег 100 м на результат. к ВФСК ГТО.

**3. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах (1).** Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

**4. Легкая атлетика (13).** Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Прыжки в длину с разбега на результат. Подготовка к ВФСК ГТО. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.

Прыжки в высоту на результат. Подготовка к ВФСК ГТО. Бросок набивного мяча (Ю-3кг, Д-2кг) двумя руками из различных исходных положений. Бросок набивного мяча (Ю-3кг, Д-2кг) двумя руками с места. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м). Подготовка к ВФСК ГТО. Метание мяча 150 гр. на дальность и заданное расстояние. Метание мяча с ускоренного разбега на результат. Подготовка к ВФСК ГТО

Бег в равномерном темпе до 10мин. Бег в равномерном темпе до 12мин. Сгибание рук в упоре лежа на результат. Подготовка к ВФСК ГТО. Бег в равномерном темпе до 14мин. Подтягивание из виса на результат. Подготовка к ВФСК ГТО. Бег на 1000 м на результат. Подготовка к ВФСК ГТО.

**5. Совершенствование физических способностей (1).** Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

**6. Физическое развитие человека (1).** Психические процессы в обучении двигательным действиям.

**7. Футбол (7).** Основные правила игры в футбол. Правила техники безопасности. Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Овладения техникой ударов по воротам. Позиционные нападения с изменением позиций игроков.

**9. Самонаблюдение и самоконтроль (1).** Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

10.

**9. Гимнастика с элементами акробатики (17).** Техника безопасности и страховки во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. М. длинный кувырок вперед с трех шагов разбега; Д. кувырок вперед. М. из упора присев силой стойка на голове и руках. ОРУ в парах. Длинный кувырок вперед и назад. Д. равновесие, но одной, выпад вперед ОРУ с предметами и без предметов. Выполнение акробатической комбинации. Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю. Подъем переворотом в упор (М). Подтягивание из вися лежа (Д). Подготовка к ВФСК ГТО. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке. Прыжок с пружинного гимнастического мостика в глубину

М. прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см). Д. прыжок боком (конь в ширину, высота-110). Опорный прыжок на результат. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений. Комплекс упражнений на гибкость. Подготовка к ВФСК ГТО. Прыжки со скакалкой. Акробатические упражнения. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и живота. Броски набивного мяча. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Помощь и страховка

**10. Баскетбол (18).** Основные правила игры в баскетбол. Правила техники безопасности. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ловля и передачи мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости. Броски одной и двумя руками с места. Броски одной и двумя руками в движении с пассивным противодействием. Перехват мяча. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча. Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом. Позиционное нападение и личная защита. Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола

**11. Волейбол (12).** Основные правила игры в волейбол. Правила техники безопасности. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху, стоя спиной к цели. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Дальнейшее обучение тактики игры. Игра по правилам волейбола

**12. Футбол (4).** Основные правила игры в футбол. Правила техники безопасности. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра по упрощенным правилам.

**13. Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР) (1).** Физическая культура и олимпийское движение в России.

**14. Легкая атлетика (19).** Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Челночный бег 3x10м. Скоростной бег 60м. Подготовка к ВФСК ГТО. Бег на результат 100м. Подготовка к ВФСК ГТО. Бег в равномерном темпе до 12мин. Подготовка к ВФСК ГТО. Метание мяча весом 150г с места на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Подготовка к ВФСК ГТО. Метание мяча весом 150г с полного разбега в коридор 10м. Правила соревнований в метаниях. Метание мяча на дальность с разбега на результат. Подготовка к ВФСК ГТО. Прыжки с места. Упражнения на скакалке. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Правила соревнований в прыжках. Прыжки в длину с разбега на результат. Подготовка к ВФСК ГТО. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Правила соревнований в прыжках. Прыжки в высоту с разбега на результат. Выполнение ВФСК ГТО. Бег в равномерном темпе до 14мин. Подтягивание из виса на результат. Бег 1000м на результат. Бег по пересеченной местности. Выполнение ВФСК ГТО. Равномерный бег 15мин. Выполнение ВФСК ГТО.

**15. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения (1).** Олимпиады современности: странички истории.

### Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ п/п	Раздел	Темы	Классы, кол-во часов					Характеристика УУД	Основные направления воспитательной деятельности
			5	6	7	8	9		
1	Легкая атлетика (10)	История. Т.Б.	1					<p>Обобщить знания о правилах ТБ на занятиях физическими упражнениями на спортивной площадке. Формировать понимания о необходимости выполнения режима дня школьника, знать правила тестирования бега на 30 м.</p> <p><i>Познавательные:</i> применение беговых упражнений для развития скоростных качеств.</p> <p><i>Регулятивные:</i> понимание цели и задач учебной деятельности, поиск средств ее осуществления.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> оказание помощи в показе специальных беговых упражнений</p> <p>Осознание важности занятий физической культурой, ведения здорового образа жизни, грамотного отношения к своему здоровью и физическому развитию.</p>	5,8
2		Бег на короткие дистанции	3				<p>Выполнять разминку в движении, знать технику выполнения челночного бега, подтягивания и упражнения на пресс.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> рассказывать правила тестирования челночного бега 3 x 10 м, подтягивания и упражнения на пресс.</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочув-</p>	5,6	

								ствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности	
3		Прыжки.	3					Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, знать правила тестирования прыжка в длину с места, наклон вперед и с положения сидя. <i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование прыжка в длину с места, наклон вперед и с положения сидя.	2,6
4		Метание.	3					Овладение техникой метания мяча. Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих упражнений. Расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие скоростно-силовых качеств. <i>Познавательные:</i> самостоятельное выявление и устранение характерных ошибок в процессе освоения метания мяча. <i>Регулятивные:</i> контроль и оценивание техники метательных упражнений. <i>Коммуникативные:</i> поддержка товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность. Добросовестное отношение к выполнению учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.	6,7
5	Кроссовая подготовка (6)	Ходьба и бег по пересеченной местности.	1					Знать организационно-методические требования кроссовой подготовки, выполнять разминку в движении. <i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> владеть средствами саморегуляции, сохранять	5,6

							<p>заданную цель.</p> <p>Познавательные: ходьба и бег по пересеченной местности.</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>	
6		Кроссовый бег.	2				<p>Знать организацию подготовки и проведения туристических походов. Развитие выносливости в беге по пересеченной местности. Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: владеть средствами саморегуляции, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: уметь найти в СМИ информацию о правилах проведения походов. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>	5,6
7		Техника преодоления препятствий в беге по пересеченной местности.	2				<p>Знать правила преодоления препятствий в беге по пересеченной местности. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, работать в группе.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: ходьба и бег по пересеченной местности с преодолением препятствий</p> <p>Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.</p>	5,6
8		Эстафетный бег.	1				<p>Развитие скоростной выносливости в эстафетах. Знать правила передачи эстафет в различных вариантах. Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Регулятивные:</p>	2,5,6

							<p>осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: участвовать в эстафетах.</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p>	
9	Футбол (9)	Стойки и перемещения игрока.	4				<p>Приобретение знаний правил техники безопасности при занятиях футболом.</p> <p>Овладение техникой основных технических приемов в футболе (перемещения, стойки). Знать правила «Личной гигиены и рационального питания» Познавательные: поиск информации в учебнике и дополнительной литературе по теме «Правила техники безопасности при занятиях футболом».</p> <p>Регулятивные: понимание цели и задач учебной деятельности, поиск средств ее осуществления.</p> <p>Коммуникативные: ведение диалога на уроке. Осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.</p>	2,5,6
10		Обучение ударам.	2				<p>Приобретение знаний правил техники безопасности при занятиях футболом.</p> <p>Овладение техникой основных технических приемов в футболе (перемещения, стойки). Знать правила «Личной гигиены и рационального питания» Познавательные: поиск информации в учебнике и дополнительной литературе по теме «Правила техники безопасности при занятиях футболом».</p> <p>Регулятивные: понимание цели и задач учебной деятельности, поиск средств ее осуществления.</p> <p>Коммуникативные: ведение диалога на уроке. Осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.</p>	1,5,6
11		Комбинации из освоенных	1				<p>Уметь составлять комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Коммуникативные: с достаточной полно-</p>	1,5,6

		элементов техники передвижений..						той и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
12		Остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы, подошвой.	2					Знать технику выполнения остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, подошвой. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять остановку катящегося мяча внутренней стороной стопы, подошвой. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности	1,5,6
13	Гандбол (4)	История гандбола «Т.Б.». Стойки, перемещения, остановки.	1					Приобретение знаний правил техники безопасности при занятиях гандболом. Овладение техникой основных технических приемов в гандболе (стойки, перемещения, остановки). Познавательные: поиск информации в учебнике и дополнительной литературе по теме «Правила техники безопасности при занятиях гандболом». История гандбола. Регулятивные: понимание цели и задач учебной деятельности, поиск средств ее осуществления. Коммуникативные: ведение диалога на уроке. Осознанное	5,6

							стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.	
14		Ловли и передача мяча..	1				<p>Приобретение знаний режима труда и отдыха.</p> <p>Овладение техникой основных технических приемов в гандболе ( ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника). Познавательные: описывание технических приемов в гандболе; выявление и устранение типичных ошибок.</p> <p>Регулятивные: контроль за правильностью выполнения технических приемов.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения технических приёмов. Проявление дисциплинированности и ответственности за результаты собственной деятельности.</p>	5,8
15		Ведение .	1				<p>Овладение: техникой ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.</p> <p>Познавательные: описывание технических приемов в гандболе; выявление и устранение типичных ошибок.</p> <p>Регулятивные: контроль за правильностью выполнения технических приемов.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения технических приёмов. Проявление дисциплинированности и ответственности за результаты собственной деятельности.</p>	5,6
16		Комбинации из освоенных элементов.	1				<p>Овладение: техникой основных технических приемов в гандболе (перемещения, и владения мячом, передача и ловля мяча).</p> <p>Познавательные: моделирование тактики освоенных игровых действий, варьирование её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Регулятивные: контроль и оценивание правильности выполне-</p>	2,6

							<p>ния основных технических приемов гандбола.</p> <p>Коммуникативные: оценивание ситуации и оперативное принятие решений, адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности. Проявление инициативности при выполнении учебных заданий.</p>	
17	Баскетбол(9)	Т.Б . «История баскетбола».	1				<p>Приобретение знаний правил техники безопасности при занятиях баскетболом, история баскетбола..</p> <p>Овладение техникой основных технических приемов в баскетболе, (стойки, перемещения, остановки).      Познавательные: поиск информации в учебнике и дополнительной литературе по теме «Правила техники безопасности при занятиях баскетболом». История баскетбола.</p> <p>Регулятивные: понимание цели и задач учебной деятельности, поиск средств ее осуществления.</p> <p>Коммуникативные: ведение диалога на уроке. Осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.</p>	6,7
18		Комбинация из освоенных элементов.	2				<p>Овладение техникой передвижения в баскетболе.      Познавательные: моделирование тактики освоенных игровых действий, варьирование её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Регулятивные: контроль и оценивание правильности выполнения основных технических приемов гандбола.</p> <p>Коммуникативные: оценивание ситуации и оперативное принятие решений, адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности. Проявление инициативности при выполнении учебных заданий.</p>	5,6
19		Ловля и передача мяча.	1				<p>Мячи баскетбольные      Овладение техникой основных технических приемов в баскетболе</p>	5,6

								( ловля и передача мяча в парах на месте). Познавательные: описывание технических приемов в баскетболе; выявление и устранение типичных ошибок. Найти материал по теме: «Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Москве». Регулятивные: контроль за правильностью выполнения технических приемов. Коммуникативные: взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения технических приёмов. Проявление дисциплинированности и ответственности за результаты собственной деятельности.	
20		Броски мяча.	2					Знать как выполняются броски одной и двумя руками с места в движении Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. Познавательные: бросать мяч одной и двумя руками с места в движении. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности.	5,6
21		Вырывание и выбивание мяча «Причины возникновения травм и повреждение при занятии ф.к.»	1					Знать правила выполнения вырывание и выбивание мяча «Причины возникновения травм и повреждение при занятии ф. к.» Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять вырывание и выбивание мяча. Знать причины возникновения травм и повреждения при занятии ф. к. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли	2,5,6

							обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности.	
22		Эстафеты с элементами баскетбола «Отдай мяч водящему».	1				Знать, как проводятся эстафеты с элементами баскетбола, правила игры «Отдай мяч водящему» Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, умение сохранять заданную цель. Познавательные: участвовать в эстафетах, выполнять ведение мяча, играть в игру «Отдай мяч водящему» Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	2,5,6
23		Игра в баскетбол .	1				Знать правила игры. Познавательные: моделирование тактики освоенных игровых действий, варьирование её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Регулятивные: контроль и оценивание правильности выполнения основных технических приемов гандбола. Коммуникативные: оценивание ситуации и оперативное принятие решений, адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности. Проявление инициативности при выполнении учебных заданий.	1,5,6
24	Гимнастика.(12)	«ТБ и страховка на уроках гимнастики». «История гимнастики».	1				Приобретение знаний правил техники безопасности при занятиях гимнастикой, приемов страховки и самостраховки. Овладение техникой выполнения строевых упражнений. Познавательные: поиск информации в учебнике и дополнительной литературе по теме: «Правила техники безопас-	1,5,6

							ности при занятиях гимнастикой», «Страховка, самостраховка» «История гимнастики». Регулятивные: понимание цели и задач учебной деятельности, поиск средств ее осуществления. Коммуникативные: взаимодействие с одноклассниками, оказание им помощи при освоении новых двигательных действий. Проявление инициативы и самостоятельности при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательного и уважительного отношения к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья.	
25		ОРУ.	1				Уметь выполнять ОРУ без предметов на месте и в движении. Коммуникативные: находить общее решение практической задачи, интегрироваться в группу сверстников и продуктивно взаимодействовать с ними. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, видеть указанную ошибку и исправлять ее. Познавательные: выполнять ОРУ без предметов на месте и в движении. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками	1,5,6
26		Совершенствование техники висов и упоров.	1				Знать технику выполнения висов и упоров. Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, осуществлять итоговый контроль. Познавательные: выполнять разминку на осанку, упражнения в виси и упоре. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчиво-	5,6

								сти, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	
27		Опорные прыжки.	2					<p>Овладение техникой выполнения опорных прыжков. Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью. Познавательные: поиск информации в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др. по теме: «Техника выполнения опорных прыжков».</p> <p>Регулятивные: понимание цели и задач учебной деятельности, поиск средств ее осуществления.</p> <p>Коммуникативные: умение взаимодействия с одноклассниками и сверстниками, оказание им помощи при освоении новых двигательных действий.</p> <p>Ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию</p>	5,8
28		Акробатические упражнения.	3					<p>Выполнять разминку на матах, знать, как выполняется кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, мостик. Коммуникативное:</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: выполнять кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, мостик Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие добротности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p>	5,6
29		Освоение техники упражне-	2					<p>Знать правила выполнения упражнений в равновесии. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать</p>	2,6

		ний в равновесии.					свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: выполнять упражнения в равновесии. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	
30		Обучение технике лазания по канату и гимнастической лестнице.	2				Знать, как выполняются лазанье по канату и гимнастической лестнице, захват каната ногами, круговая тренировка. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: уметь захватывать канат ногами, лазать по канату, проходить станции круговой тренировки. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	6,7
31	Кроссовая подготовка (8)	Ходьба и бег по пересеченной местности.	3				Знать организационно-методические требования кроссовой подготовки, выполнять разминку в движении. Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: владеть средствами саморегуляции, сохранять заданную цель.	5,6

								<p>Познавательные: ходьба и бег по пересеченной местности.</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>	
32		Кроссовый бег.	3					<p>Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой.</p> <p>Познавательные: соблюдение правил самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений. поиск информации в учебнике и дополнительной литературе о роле Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.</p> <p>Регулятивные: анализ техники бега и уровня физической подготовленности на основе результатов тестирования.</p> <p>Коммуникативные: учебное сотрудничество и совместная деятельность с учителем и сверстниками. Проявление волевых усилий для достижения наилучшего результата, чувства гордости за историю физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества.</p>	5,6
33		Эстафеты с этапами до 100м. Подвижные игры.	2					<p>Развитие скоростной выносливости в эстафетах. Знать правила передачи эстафет в различных вариантах. Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: участвовать в эстафетах. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p>	5,6

34	Легкая атлетика(10)	Прыжки в высоту.	2				<p>Выполнять разминку с прыжковыми упражнениями, выполнять прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега, «Ф.К. и спорт на современном этапе» Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.</p> <p>Познавательные: рассказывать о физических качествах, выполнять прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега, «Ф.К. и спорт на современном этапе» Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>	2,5,6
35		Прыжки в длину.	2				<p>Выполнять разминку с прыжковыми упражнениями, выполнять прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.</p> <p>Познавательные: рассказывать о физических качествах, выполнять прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков со-</p>	2,5,6

								трудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
36		Обучение метанию мяча 150г.	2					<p>Овладение техникой метания мяча.</p> <p>Познавательные: самостоятельное выявление и устранение характерных ошибок в процессе освоения метания мяча.</p> <p>Регулятивные: контроль и оценивание техники метательных упражнений.</p> <p>Коммуникативные: поддержка товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность. Добросовестное отношение к выполнению учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.</p>	1,5,6
37		Бег 60м с высокого старта.	2					<p>Выполнить беговую разминку, знать правила бега на 60 м с высокого старта. Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p>Познавательные: рассказывать и показывать технику выполнения высокого старта. Поиск информации в учебнике и дополнительной литературе о зрении и гимнастика для глаз. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p>	1,5,6
38		Тестирование: пресс, подтягивание, наклон вперед и с положения сидя.	2					<p>Выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, знать правила тестирования наклона вперед из положения сидя, подтягивания, пресс. Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: проходить тестирование наклона впе-</p>	1,5,6

							ред из положения сидя, подтягивания, пресс. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
39	Легкая атлетика (10)	История. Т.Б.		1			<p>Обобщить знания о правилах ТБ на занятиях физическими упражнениями на спортивной площадке. Формировать понимания о необходимости выполнения режима дня школьника, знать правила тестирования бега на 30 м.</p> <p><i>Познавательные:</i> применение беговых упражнений для развития скоростных качеств.</p> <p><i>Регулятивные:</i> понимание цели и задач учебной деятельности, поиск средств ее осуществления.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> оказание помощи в показе специальных беговых упражнений</p> <p>Осознание важности занятий физической культурой, ведения здорового образа жизни, грамотного отношения к своему здоровью и физическому развитию.</p>	5,6
40		Бег на короткие дистанции		3			<p>Выполнять разминку в движении, знать технику выполнения челночного бега, подтягивания и упражнения на пресс.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> рассказывать правила тестирования челночного бега 3 x 10 м, подтягивания и упражнения на пресс.</p> <p>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>	5,8

41		Прыжки.		3			Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, знать правила тестирования прыжка в длину с места, наклон вперед и с положения сидя. <i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование прыжка в длину с места, наклон вперед и с положения сидя.	5,6
42		Метание.		3			Овладение техникой метания мяча. Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих упражнений. Расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие скоростно-силовых качеств. <i>Познавательные:</i> самостоятельное выявление и устранение характерных ошибок в процессе освоения метания мяча. <i>Регулятивные:</i> контроль и оценивание техники метательных упражнений. <i>Коммуникативные:</i> поддержка товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность. Добросовестное отношение к выполнению учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.	2,6
43	Кроссовая подготовка (6)	Ходьба и бег по пересеченной местности.		2			Знать организационно-методические требования кроссовой подготовки, выполнять разминку в движении. <i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> владеть средствами саморегуляции, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> ходьба и бег по пересеченной местности.	6,7

							Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
44		Кроссовый бег.		2			Знать организацию подготовки и проведения туристических походов. Развитие выносливости в беге по пересеченной местности. Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: владеть средствами саморегуляции, сохранять заданную цель. Познавательные: уметь найти в СМИ информацию о правилах проведения походов. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	5,6
45		Техника преодоления препятствий в беге по пересеченной местности.		1			Знать правила преодоления препятствий в беге по пересеченной местности. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, работать в группе. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: ходьба и бег по пересеченной местности с преодолением препятствий Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	5,6
46		Эстафетный бег.		1			Развитие скоростной выносливости в эстафетах. Знать правила передачи эстафет в различных вариантах. Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: участвовать в эстафетах.	5,6

								Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	
47	Футбол (9)	Стойки и перемещения игрока.		4				<p>Приобретение знаний правил техники безопасности при занятиях футболом.</p> <p>Овладение техникой основных технических приемов в футболе (перемещения, стойки). Знать правила «Личной гигиены и рационального питания»</p> <p>Познавательные: поиск информации в учебнике и дополнительной литературе по теме «Правила техники безопасности при занятиях футболом».</p> <p>Регулятивные: понимание цели и задач учебной деятельности, поиск средств ее осуществления.</p> <p>Коммуникативные: ведение диалога на уроке. Осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.</p>	2,5,6
48		Обучение ударам.		2				<p>Приобретение знаний правил техники безопасности при занятиях футболом.</p> <p>Овладение техникой основных технических приемов в футболе (перемещения, стойки). Знать правила «Личной гигиены и рационального питания»</p> <p>Познавательные: поиск информации в учебнике и дополнительной литературе по теме «Правила техники безопасности при занятиях футболом».</p> <p>Регулятивные: понимание цели и задач учебной деятельности, поиск средств ее осуществления.</p> <p>Коммуникативные: ведение диалога на уроке. Осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.</p>	2,5,6
49		Комбинации из освоенных элементов техники передви-		1				<p>Уметь составлять комбинации из освоенных элементов техники передвижений.</p> <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: осуществлять</p>	1,5,6

		жений..					действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
50		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, подошвой.		2			Знать технику выполнения остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, подошвой. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять остановку катящегося мяча внутренней стороной стопы, подошвой. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности	1,5,6
51	Гандбол (4)	История гандбола «Т.Б.». Стойки, перемещения, остановки.		1			Приобретение знаний правил техники безопасности при занятиях гандболом. Овладение техникой основных технических приемов в гандболе (стойки, перемещения, остановки). Познавательные: поиск информации в учебнике и дополнительной литературе по теме «Правила техники безопасности при занятиях гандболом». История гандбола. Регулятивные: понимание цели и задач учебной деятельности, поиск средств ее осуществления. Коммуникативные: ведение диалога на уроке. Осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.	1,5,6

52		Ловли и передача мяча..		1			<p>Приобретение знаний режима труда и отдыха.</p> <p>Овладение техникой основных технических приемов в гандболе ( ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника). Познавательные: описывание технических приемов в гандболе; выявление и устранение типичных ошибок.</p> <p>Регулятивные: контроль за правильностью выполнения технических приемов.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения технических приёмов. Проявление дисциплинированности и ответственности за результаты собственной деятельности.</p>	5,6
53		Комбинации из освоенных элементов.		1			<p>Овладение: техникой основных технических приемов в гандболе (перемещения, и владения мячом, передача и ловля мяча).</p> <p>Познавательные: моделирование тактики освоенных игровых действий, варьирование её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Регулятивные: контроль и оценивание правильности выполнения основных технических приемов гандбола.</p> <p>Коммуникативные: оценивание ситуации и оперативное принятие решений, адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности. Проявление инициативности при выполнении учебных заданий.</p>	5,8
54		Правила игры.		1			<p>Овладение тактикой свободного нападения. Знать правила игры.</p> <p>Познавательные: моделирование тактики освоенных игровых действий, варьирование её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Регулятивные: контроль и оценивание правильности выполнения основных технических приемов гандбола.</p>	5,6

							Коммуникативные: оценивание ситуации и оперативное принятие решений, адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности. Проявление инициативности при выполнении учебных заданий.	
55	Баскетбол(9)	Т.Б . «История баскетбола».		1			Приобретение знаний правил техники безопасности при занятиях баскетболом, история баскетбола.. Овладение техникой основных технических приемов в баскетболе, (стойки, перемещения, остановки). Познавательные: поиск информации в учебнике и дополнительной литературе по теме «Правила техники безопасности при занятиях баскетболом». История баскетбола. Регулятивные: понимание цели и задач учебной деятельности, поиск средств ее осуществления. Коммуникативные: ведение диалога на уроке. Осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.	2,6
56		Комбинация из освоенных элементов.		2			Овладение техникой передвижения в баскетболе. Познавательные: моделирование тактики освоенных игровых действий, варьирование её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Регулятивные: контроль и оценивание правильности выполнения основных технических приемов гандбола. Коммуникативные: оценивание ситуации и оперативное принятие решений, адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности. Проявление инициативности при выполнении учебных заданий.	6,7
57		Ловля и передача мяча.		2			Мячи баскетбольные Овладение техникой основных технических приемов в баскетболе ( ловля и передача мяча в парах на месте). Познавательные:	5,6

							описывание технических приемов в баскетболе; выявление и устранение типичных ошибок. Найти материал по теме: «Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Москве». Регулятивные: контроль за правильностью выполнения технических приемов. Коммуникативные: взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения технических приёмов. Проявление дисциплинированности и ответственности за результаты собственной деятельности.	
58		Броски мяча.		1			Знать как выполняются броски одной и двумя руками с места в движении Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. Познавательные: бросать мяч одной и двумя руками с места в движении. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности.	5,6
59		Вырывание и выбивание мяча «Причины возникновения травм и повреждение при занятии ф.к.».		1			Знать правила выполнения вырывание и выбивание мяча «Причины возникновения травм и повреждение при занятии ф. к.» Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять вырывание и выбивание мяча. Знать причины возникновения травм и повреждения при занятии ф. к. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстни-	5,6

							ками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности.	
60		Эстафеты с элементами баскетбола «Отдай мяч водящему».		1			Знать, как проводятся эстафеты с элементами баскетбола, правила игры «Отдай мяч водящему» Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, умение сохранять заданную цель. Познавательные: участвовать в эстафетах, выполнять ведение мяча, играть в игру «Отдай мяч водящему» Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	2,5,6
61		Игра в баскетбол .		1			Знать правила игры. Познавательные: моделирование тактики освоенных игровых действий, варьирование её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Регулятивные: контроль и оценивание правильности выполнения основных технических приемов гандбола. Коммуникативные: оценивание ситуации и оперативное принятие решений, адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности. Проявление инициативности при выполнении учебных заданий.	2,5,6
62	Гимнастика.(12)	«ТБ и страховка на уроках гимнастики». «История гимнастики».		1			Приобретение знаний правил техники безопасности при занятиях гимнастикой, приемов страховки и само страховки. Овладение техникой выполнения строевых упражнений. Познавательные: поиск информации в учебнике и дополнительной литературе по теме: «Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой», «Страховка, само страховка»	1,5,6

							<p>«История гимнастики».</p> <p>Регулятивные: понимание цели и задач учебной деятельности, поиск средств ее осуществления.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействие с одноклассниками, оказание им помощи при освоении новых двигательных действий.</p> <p>Проявление инициативы и самостоятельности при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательного и уважительного отношения к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья.</p>	
63		ОРУ.		2			<p>Уметь выполнять ОРУ без предметов на месте и в движении.</p> <p>Коммуникативные: находить общее решение практической задачи, интегрироваться в группу сверстников и продуктивно взаимодействовать с ними. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, видеть указанную ошибку и исправлять ее. Познавательные: выполнять ОРУ без предметов на месте и в движении. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками</p>	1,5,6
64		Совершенствование техники висов и упоров.		2			<p>Знать технику выполнения висов и упоров. Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, осуществлять итоговый контроль. Познавательные: выполнять разминку на осанку, упражнения в висе и упоре. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и</p>	1,5,6

							личной ответственности за свои поступки	
65		Опорные прыжки.		2			<p>Овладение техникой выполнения опорных прыжков. Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью. Познавательные: поиск информации в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др. по теме: «Техника выполнения опорных прыжков».</p> <p>Регулятивные: понимание цели и задач учебной деятельности, поиск средств ее осуществления.</p> <p>Коммуникативные: умение взаимодействия с одноклассниками и сверстниками, оказание им помощи при освоении новых двигательных действий.</p> <p>Ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию</p>	5,6
66		Акробатические упражнения.		3			<p>Выполнять разминку на матах, знать, как выполняется кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, мостик. Коммуникативное:</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: выполнять кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, мостик Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p>	5,8
67		Освоение техники упражнений в равнове-		1			<p>Знать правила выполнения упражнений в равновесии. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуни-</p>	5,6

		сии.					<p>кации, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: выполнять упражнения в равновесии. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки</p>	
68		Обучение технике лазания по канату и гимнастической лестнице.		1			<p>Знать, как выполняются лазанье по канату и гимнастической лестнице, захват каната ногами, круговая тренировка. Коммуникативные:</p> <p>с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: уметь захватывать канат ногами, лазать по канату, проходить станции круговой тренировки. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки</p>	2,6
69	Кроссовая подготовка (8)	Ходьба и бег по пересеченной местности.		3			<p>Знать организационно-методические требования кроссовой подготовки, выполнять разминку в движении. Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: владеть средствами саморегуляции, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: ходьба и бег по пересеченной местности.</p>	6,7

							Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
70		Кроссовый бег.		3			<p>Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой.</p> <p>Познавательные: соблюдение правил самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений. поиск информации в учебнике и дополнительной литературе о роле Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.</p> <p>Регулятивные: анализ техники бега и уровня физической подготовленности на основе результатов тестирования.</p> <p>Коммуникативные: учебное сотрудничество и совместная деятельность с учителем и сверстниками. Проявление волевых усилий для достижения наилучшего результата, чувства гордости за историю физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества.</p>	5,6
71		Эстафеты с этапами до 100м. Подвижные игры.		2			<p>Развитие скоростной выносливости в эстафетах. Знать правила передачи эстафет в различных вариантах. Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: участвовать в эстафетах. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p>	5,6
72	Легкая атлети-	Прыжки в вы-		2			Выполнять разминку с прыжковыми упражнениями, выполнять	5,6

	ка(10)	соту.					<p>прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега, «Ф.К. и спорт на современном этапе» Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.</p> <p>Познавательные: рассказывать о физических качествах, выполнять прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега, «Ф.К. и спорт на современном этапе» Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>	
73		Прыжки в длину.		2			<p>Выполнять разминку с прыжковыми упражнениями, выполнять прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.</p> <p>Познавательные: рассказывать о физических качествах, выполнять прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты</p>	2,5,6

							и находить выходы из спорных ситуаций	
74		Обучение метанию мяча 150г.		2			<p>Овладение техникой метания мяча.</p> <p>Познавательные: самостоятельное выявление и устранение характерных ошибок в процессе освоения метания мяча.</p> <p>Регулятивные: контроль и оценивание техники метательных упражнений.</p> <p>Коммуникативные: поддержка товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность. Добросовестное отношение к выполнению учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.</p>	2,5,6
75		Бег 60м с высокого старта.		2			<p>Выполнить беговую разминку, знать правила бега на 60 м с высокого старта. Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p>Познавательные: рассказывать и показывать технику выполнения высокого старта. Поиск информации в учебнике и дополнительной литературе о зрении и гимнастика для глаз. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p>	1,5,6
76		Тестирование: пресс, подтягивание, наклон вперед и с положения сидя.		2			<p>Выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, знать правила тестирования наклона вперед из положения сидя, подтягивания, пресс. Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: проходить тестирование наклона вперед из положения сидя, подтягивания, пресс. Развитие этиче-</p>	1,5,6

							ских чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
77	Легкая атлетика (8)	История. Т.Б.			1		<p>Обобщить знания о правилах ТБ на занятиях физическими упражнениями на спортивной площадке. Формировать понимания о необходимости выполнения режима дня школьника, знать правила тестирования бега на 30 м.</p> <p><i>Познавательные:</i> применение беговых упражнений для развития скоростных качеств.</p> <p><i>Регулятивные:</i> понимание цели и задач учебной деятельности, поиск средств ее осуществления.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> оказание помощи в показе специальных беговых упражнений</p> <p>Осознание важности занятий физической культурой, ведения здорового образа жизни, грамотного отношения к своему здоровью и физическому развитию.</p>	1,5,6
78		Бег на короткие дистанции			3		<p>Выполнять разминку в движении, знать технику выполнения челночного бега, подтягивания и упражнения на пресс.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> рассказывать правила тестирования челночного бега 3 x 10 м, подтягивания и упражнения на пресс.</p> <p>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>	5,6

79		Прыжки. Метание.			4		<p>Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, знать правила тестирования прыжка в длину с места, наклон вперед и с положения сидя.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование прыжка в длину с места, наклон вперед и с положения сидя.</p>	5,8
80	Кроссовая подготовка (6)	Ходьба и бег по пересеченной местности.			3		<p>Знать организационно-методические требования кроссовой подготовки, выполнять разминку в движении. <i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><i>Регулятивные:</i> владеть средствами саморегуляции, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> ходьба и бег по пересеченной местности.</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>	2,6
81		Кроссовый бег.			3		<p>Знать организацию подготовки и проведения туристических походов. Развитие выносливости в беге по пересеченной местности. <i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><i>Регулятивные:</i> владеть средствами саморегуляции, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь найти в СМИ информацию о правилах проведения походов. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуа-</p>	6,7

							циях	
82	Футбол (б)	Стойки и перемещения игрока.			3		<p>Приобретение знаний правил техники безопасности при занятиях футболом.</p> <p>Овладение техникой основных технических приемов в футболе (перемещения, стойки). Знать правила «Личной гигиены и рационального питания» Познавательные: поиск информации в учебнике и дополнительной литературе по теме «Правила техники безопасности при занятиях футболом».</p> <p>Регулятивные: понимание цели и задач учебной деятельности, поиск средств ее осуществления.</p> <p>Коммуникативные: ведение диалога на уроке. Осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.</p>	5,6
83		Обучение ударам.			2		<p>Приобретение знаний правил техники безопасности при занятиях футболом.</p> <p>Овладение техникой основных технических приемов в футболе (перемещения, стойки). Знать правила «Личной гигиены и рационального питания» Познавательные: поиск информации в учебнике и дополнительной литературе по теме «Правила техники безопасности при занятиях футболом».</p> <p>Регулятивные: понимание цели и задач учебной деятельности, поиск средств ее осуществления.</p> <p>Коммуникативные: ведение диалога на уроке. Осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.</p>	2,5,6
84		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, подошвой.			1		<p>Знать технику выполнения остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, подошвой. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять остановку катящегося мяча внутренней стороной стопы, подошвой. Развитие</p>	1,5,6

							мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности	
85	Гандбол (6)	История гандбола «Г.Б.». Стойки, перемещения, остановки.			1		Приобретение знаний правил техники безопасности при занятиях гандболом. Овладение техникой основных технических приемов в гандболе (стойки, перемещения, остановки). Познавательные: поиск информации в учебнике и дополнительной литературе по теме «Правила техники безопасности при занятиях гандболом». История гандбола. Регулятивные: понимание цели и задач учебной деятельности, поиск средств ее осуществления. Коммуникативные: ведение диалога на уроке. Осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.	1,5,6
86		Ловли и передача мяча..Ведение .			4		Приобретение знаний режима труда и отдыха. Овладение техникой основных технических приемов в гандболе (ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника). Познавательные: описывание технических приемов в гандболе; выявление и устранение типичных ошибок. Регулятивные: контроль за правильностью выполнения технических приемов. Коммуникативные: взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения технических приёмов. Проявление дисциплинированности и ответственности за результаты собственной деятельности.	1,5,6
87		Правила игры.			1		Овладение тактикой свободного нападения. Знать правила игры. Познавательные: моделирование тактики освоенных игровых действий, варьирование её в зависимости от ситуаций и усло-	5,6

							вий, возникающих в процессе игровой деятельности. Регулятивные: контроль и оценивание правильности выполнения основных технических приемов гандбола. Коммуникативные: оценивание ситуации и оперативное принятие решений, адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности. Проявление инициативности при выполнении учебных заданий.	
88	Баскетбол(9)	Т.Б . «История баскетбола».			1		Приобретение знаний правил техники безопасности при занятиях баскетболом, история баскетбола.. Овладение техникой основных технических приемов в баскетболе, (стойки, перемещения, остановки).      Познавательные: поиск информации в учебнике и дополнительной литературе по теме «Правила техники безопасности при занятиях баскетболом». История баскетбола. Регулятивные: понимание цели и задач учебной деятельности, поиск средств ее осуществления. Коммуникативные: ведение диалога на уроке.      Осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.	2,6
89		Комбинация из освоенных элементов.			2		Овладение техникой передвижения в баскетболе.      Познавательные: моделирование тактики освоенных игровых действий, варьирование её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Регулятивные: контроль и оценивание правильности выполнения основных технических приемов гандбола. Коммуникативные: оценивание ситуации и оперативное принятие решений, адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.      Проявление инициативности при выполнении учебных заданий.	6,7

90		Ловля и передача мяча. Броски мяча.			4		<p>Мячи баскетбольные      Овладение техникой основных технических приемов в баскетболе ( ловля и передача мяча в парах на месте). Познавательные: описывание технических приемов в баскетболе; выявление и устранение типичных ошибок. Найти материал по теме: «Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Москве».</p> <p>Регулятивные: контроль за правильностью выполнения технических приемов.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения технических приёмов. Проявление дисциплинированности и ответственности за результаты собственной деятельности.</p>	5,6
91		Вырывание и выбивание мяча «Причины возникновения травм и повреждение при занятии ф.к.».			1		<p>Знать правила выполнения вырывание и выбивание мяча «Причины возникновения травм и повреждение при занятии ф. к.»</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять вырывание и выбивание мяча. Знать причины возникновения травм и повреждения при занятии ф. к.</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности.</p>	5,6
92		Игра в баскетбол .			1		<p>Знать правила игры.</p> <p>Познавательные: моделирование тактики освоенных игровых действий, варьирование её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Регулятивные: контроль и оценивание правильности выполнения основных технических приемов гандбола.</p> <p>Коммуникативные: оценивание ситуации и оперативное при-</p>	2,5,6

							нятие решений, адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности. Проявление инициативности при выполнении учебных заданий.	
93	Гимнастика.(12)	«ТБ и страховка на уроках гимнастики». «История гимнастики».			1		<p>Приобретение знаний правил техники безопасности при занятиях гимнастикой, приемов страховки и само страховки. Овладение техникой выполнения строевых упражнений.</p> <p>Познавательные: поиск информации в учебнике и дополнительной литературе по теме: «Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой», «Страховка, само страховка» «История гимнастики».</p> <p>Регулятивные: понимание цели и задач учебной деятельности, поиск средств ее осуществления.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействие с одноклассниками, оказание им помощи при освоении новых двигательных действий.</p> <p>Проявление инициативы и самостоятельности при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательного и уважительного отношения к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья.</p>	1,5,6
94		ОРУ. Совершенствование техники висов и упоров.			5		<p>Уметь выполнять ОРУ без предметов на месте и в движении.</p> <p>Коммуникативные: находить общее решение практической задачи, интегрироваться в группу сверстников и продуктивно взаимодействовать с ними. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, видеть указанную ошибку и исправлять ее. Познавательные: выполнять ОРУ без предметов на месте и в движении. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование эстетических потребностей, цен-</p>	1,5,6

							ностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками	
95		Опорные прыжки.			3		<p>Овладение техникой выполнения опорных прыжков. Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью. Познавательные: поиск информации в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др. по теме: «Техника выполнения опорных прыжков».</p> <p>Регулятивные: понимание цели и задач учебной деятельности, поиск средств ее осуществления.</p> <p>Коммуникативные: умение взаимодействия с одноклассниками и сверстниками, оказание им помощи при освоении новых двигательных действий.</p> <p>Ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию</p>	5,6
96		Акробатические упражнения. Освоение техники упражнений в равновесии. Обучение технике лазания по канату и гимнастической лестнице.			3		<p>Выполнять разминку на матах, знать, как выполняется кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, мостик. Коммуникативное:</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: выполнять кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, мостик Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброты и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p>	5,8
97	Кроссовая подготовка (9)	Ходьба и бег по пересечен-			4		<p>Знать организационно-методические требования кроссовой подготовки, выполнять разминку в движении. Коммуникатив-</p>	6,7

		ной местности.					<p>ные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: владеть средствами саморегуляции, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: ходьба и бег по пересеченной местности.</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>	
98		Кроссовый бег.			5		<p>Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой.</p> <p>Познавательные: соблюдение правил самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений. поиск информации в учебнике и дополнительной литературе о роле Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.</p> <p>Регулятивные: анализ техники бега и уровня физической подготовленности на основе результатов тестирования.</p> <p>Коммуникативные: учебное сотрудничество и совместная деятельность с учителем и сверстниками. Проявление волевых усилий для достижения наилучшего результата, чувства гордости за историю физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества.</p>	5,6
99	Легкая атлетика(12)	Прыжки в высоту.			3		<p>Выполнять разминку с прыжковыми упражнениями, выполнять прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега, «Ф.К. и спорт на современном этапе» Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому</p>	5,6

							себе как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: рассказывать о физических качествах, выполнять прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега, «Ф.К. и спорт на современном этапе» Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
100		Прыжки в длину.			3		Выполнять разминку с прыжковыми упражнениями, выполнять прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: рассказывать о физических качествах, выполнять прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	2,5,6
101		Обучение метанию мяча 150г.			2		Овладение техникой метания мяча. Познавательные: самостоятельное выявление и устранение характерных ошибок в процессе освоения метания мяча. Регулятивные: контроль и оценивание техники метательных	2,5,6

							упражнений. Коммуникативные: поддержка товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность. Добросовестное отношение к выполнению учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.	
102		Бег 60м с высокого старта. Тестирование: пресс, подтягивание, наклон вперед и с положения сидя.			4		Выполнить беговую разминку, знать правила бега на 60 м с высокого старта. Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: рассказывать и показывать технику выполнения высокого старта. Поиск информации в учебнике и дополнительной литературе о зрении и гимнастика для глаз. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	1,5,6
103	Физическое развитие человека (2)	Техника безопасности на уроках физической культуры. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие			1		Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции	1,5,6

104	Легкая атлетика (13)	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Низкий старт до 30 м.				3	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Выполняют нормативы физической подготовки по легкой атлетике</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>	5,6
105		Скоростной бег до 70 м. Подготовка к ВФСК ГТО.				3	<p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.</p>	5,8
106		Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»				2	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений</p>	2,6
107		Прыжки в высоту на результат. Подготовка к ВФСК ГТО				3	<p>Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>	6,7
108		Метание тен-				1	<p>Применяют метательные упражнения для развития соответст-</p>	5,6

		нисного мяча. Подготовка к ВФСК ГТО					вующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают технику безопасности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	
109		Бег в равномерном темпе.				1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	5,6
110	Футбол.(6)	Основные правила игры в футбол. Правила техники безопасности.				2	Овладевают основными приемами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности.	1,5,6
111		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом				2	Знать как выполнять удар по воротам указанным способом на точность. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, умение сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять удар по воротам указанным способом на точность. Развитие мотивов учебной	1,5,6

							деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	
112		Овладения техникой ударов по воротам				2	Знать как выполнять удар по воротам указанным способом на точность. Знать правила оказания первой помощи при травмах. Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: выполнять удар по воротам указанным способом на точность. Знать правила оказания первой помощи при травмах. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	1,5,6
113	Гимнастика с элементами акробатики. (12)	Техника безопасности и страховки во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения				2	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Знают и различают строевые команды, четко выполняют строевые приёмы. Знают и различают строевые команды, четко выполняют строевые приёмы.	5,8
114		Акробатические элементы.				4	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику общеразвивающих упражнений и состав-	5,6

							ляют комбинации из числа разученных упражнений	
115		Подтягивания, упражнения в висах и упорах				2	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	2,6
116		Опорные прыжки.				2	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	6,7
117		Прыжки со скакалкой. Акробатические упражнения				2	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	5,6
118	Баскетбол (9).	Основные правила игры в баскетбол. Правила техники безопасности				2	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдая правила безопасности.	5,6
119		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений				3	Овладение :техникой основных технических приемов в баскетболе (передвижения, передача и ловля мяча). Познавательные: моделирование тактики освоенных игровых действий, варьирование её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Регулятивные: контроль и оценивание правильности выполнения основных технических приемов баскетбола. Коммуникативные: оценивание ситуации и оперативное принятие решений, адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности. Проявление инициативности при выполнении учебных заданий.	2,5,6
120		Ловля и пере-				2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,	2,5,6

		дачи .					осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдая правила безопасности.	
121		Броски мяча. Ведение мяча.				2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдая правила безопасности.	1,5,6
122	Волейбол. (9)	Основные правила игры в волейбол. Правила техники безопасности.				2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдая правила безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдая правила безопасности.	1,5,6
123		Передачи мяча . Прием мяча.				4	Знать правила проведения эстафет с элементами акробатики и гимнастики. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, находить общее решение практической задачи. Регулятивные: владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: выполнять элементами акробатики в эстафетах. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-	5,8

							нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	
124		Подача.Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером				3	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдая правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	6,7
125	Футбол. (5)	Основные правила игры в футбол. Правила техники безопасности.				3	Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдая правила безопасности.	5,6
126		Комбинации из освоенных элементов.				2	Знать организационно-методические требования кроссовой подготовки, выполнять разминку в движении. Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: владеть средствами саморегуляции, сохранять заданную цель. Познавательные: ходьба и бег по пересеченной местности. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	5,6
127	Легкая атлетика. (12)	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.				1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного ос-	2,5,6

							воения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Выполняют нормативы физической подготовки по легкой атлетике	
128		Скоростной бег. Подготовка к ВФСК ГТО				2	Развитие скоростной выносливости в эстафетах. Знать правила передачи эстафет в различных вариантах. Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: участвовать в эстафетах. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	2,5,6
129		Бег в равномерном темпе. Подготовка к ВФСК ГТО				4	Развитие скоростной выносливости в эстафетах. Знать правила передачи эстафет в различных вариантах. Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: участвовать в эстафетах. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	1,5,6
130		Метание мяча весом 150г.				2	Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдают правила	1,5,6

							безопасности. Выполняют нормативы физической подготовки по легкой атлетике	
131		Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега.				3	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Выполняют нормативы физической подготовки по легкой атлетике</p>	1,5,6
132		Бег по пересеченной местности. Выполнение ВФСК ГТО				1	<p>Выполнять беговую разминку, знать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта, челночного бега 3x10м</p> <p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: рассказывать правила тестирования.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p>	5,8
133	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. (1)	Олимпиады современности: странички истории.				1	<p>Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностранец) победитель Олимпиады», Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах»</p>	5,6

134	Физическое развитие человека (2)	Техника безопасности на уроках физической культуры Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие				2	Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции	2,6
135	Легкая атлетика (4)	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Низкий старт до 30 м.				2	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Выполняют нормативы физической подготовки по легкой атлетике Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	6,7
136		Скоростной бег до 70 м. Подготовка к ВФСК ГТО.				2	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	5,6
137	Предупреждение травматизма и	Предупреждение травма-				1	Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют ти-	5,6

	оказание первой помощи при травмах и ушибах (1)	тизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах						повые травмы и используют простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах	
138	Легкая атлетика (5)	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»					2	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений	5,6
139		Прыжки в высоту на результат. Подготовка к ВФСК ГТО					1	Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	2,5,6
140	Кроссовая подготовка (8)	Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками с места					1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	2,5,6
141		Метание теннисного мяча. Подготовка к ВФСК ГТО					3	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают технику безопасности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	1,5,6

142		Бег в равномерном темпе.				4	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	1,5,6
143	Совершенствование физических способностей (1).	Совершенствование физических способностей.				1	<p>Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма</p>	1,5,6
144	Физическое развитие человека (1)	Психические процессы в обучении двигательным действиям				1	<p>Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям.</p>	5,6
145	Футбол.(7)	Основные правила игры в футбол. Правила техники безопасности.				2	<p>Овладевают основными приемами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности.</p>	5,8
146		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом				2	<p>Знать как выполнять удар по воротам указанным способом на точность. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, умение сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять удар по воротам</p>	5,6

								указанным способом на точность. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	
147		Овладения техникой ударов по воротам					3	Знать как выполнять удар по воротам указанным способом на точность. Знать правила оказания первой помощи при травмах. Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: выполнять удар по воротам указанным способом на точность. Знать правила оказания первой помощи при травмах. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	2,6
148	Самонаблюдение и самоконтроль.(1)	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.					1	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности	6,7
149	Гимнастика с элементами акробатики. (17)	Техника безопасности и страховки во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения					2	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Знают и различают строевые команды, четко выполняют строевые приёмы. Знают и различают строевые команды, четко выполняют строевые приёмы.	5,6
150		Акробатические элементы.					4	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	5,6

								Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений	
151		Подтягивания, упражнения в висах и упорах					3	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	5,6
152		Опорные прыжки.					4	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	2,5,6
153		Комплекс упражнения на гибкость. Подготовка к ВФСК ГТО					4	Осваивают технику данных упражнений для развития силовых способностей и силовой выносливости. Описывают технику упражнений на гибкость. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	2,5,6
154		Прыжки со скакалкой. Акробатические упражнения					1	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	1,5,6
155	Баскетбол (18).	Основные правила игры в баскетбол. Правила техники безопасности					2	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдая правила безопасности.	1,5,6
156		Комбинации из освоенных элементов тех-					6	Овладение техникой основных технических приемов в баскетболе (передвижения, передача и ловля мяча).	1,5,6

		ники передвижений					<p>Познавательные: моделирование тактики освоенных игровых действий, варьирование её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Регулятивные: контроль и оценивание правильности выполнения основных технических приемов баскетбола.</p> <p>Коммуникативные: оценивание ситуации и оперативное принятие решений, адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности. Проявление инициативности при выполнении учебных заданий.</p>	
157		Ловля и передачи .				4	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдая правила безопасности.</p>	5,6
158		Ведение мяча.				3	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдая правила безопасности.</p>	5,8
159		Броски мяча.				3	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдая правила безопасности.</p>	5,6
160	Волейбол. (12)	Основные правила игры в волейбол. Правила техники безопасности.				2	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдая прави-</p>	2,6

							<p>ла безопасности.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдая правила безопасности.</p>	
161		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений				2	<p>Выполнять разминку на матах, знать, как выполняется кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, мостик. Коммуникативные:</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: выполнять кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, мостик Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p>	6,7
162		Передачи мяча				2	<p>Знать правила проведения эстафет с элементами акробатики и гимнастики. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, находить общее решение практической задачи.</p> <p>Регулятивные: владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.</p> <p>Познавательные: выполнять элементами акробатики в эстафетах. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки</p>	5,6

163		Прием мяча.				2	Знать правила выполнения упражнений в равновесии. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: выполнять упражнения в равновесии. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	5,6
164		Подача.				2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдая правила безопасности.	5,6
165		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером				2	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдая правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	2,5,6
166	Футбол. (4)	Основные правила игры в футбол. Правила техники безопасности.				2	Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдая правила безопасности.	2,5,6
167		Комбинации из освоенных элементов.				2	Знать организационно-методические требования кроссовой подготовки, выполнять разминку в движении. Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе, добывать недостающую инфор-	1,5,6

								<p>мацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: владеть средствами саморегуляции, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: ходьба и бег по пересеченной местности.</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>	
168	Физическая культура и олимпийское движение в России. (1)	Физическая культура и олимпийское движение в России.					1	<p>Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А.Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен период развития олимпийского движения в России</p>	1,5,6
169	Легкая атлетика. (19)	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.					1	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Выполняют нормативы физической подготовки по легкой атлетике</p>	1,5,6
170		Скоростной бег. Подготовка к ВФСК ГТО					4	<p>Развитие скоростной выносливости в эстафетах. Знать правила передачи эстафет в различных вариантах. Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: участвовать в эстафетах. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях,</p>	5,6

								формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	
180		Бег в равномерном темпе. Подготовка к ВФСК ГТО					4	Развитие скоростной выносливости в эстафетах. Знать правила передачи эстафет в различных вариантах. Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: участвовать в эстафетах. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	5,8
181		Метание мяча весом 150г.					3	Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдают правила безопасности. Выполняют нормативы физической подготовки по легкой атлетике	5,6
182		Прыжки в длину с места.					3	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного ос-	2,6

								<p>воения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Выполняют нормативы физической подготовки по легкой атлетике</p>	
183		Прыжки в длину с разбега.					3	<p>Выполнять разминку с прыжковыми упражнениями, выполнять прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.</p> <p>Познавательные: рассказывать о физических качествах, выполнять прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>	6,7
184		Бег по пересеченной местности. Выполнение ВФСК ГТО					1	<p>Выполнять беговую разминку, знать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта, челночного бега 3x10м Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: рассказывать правила тестирования.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, соци-</p>	5,6

								альной справедливости и свободе	
185	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. (1)	Олимпиады современности: странички истории.					1	Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта ,его рекорды на Олимпиадах»	5,6

СОГЛАСОВАНО

протокол заседания методического  
объединения учителей  
от « 30 » августа 2021 г № 1 \_\_\_\_\_

подпись руководителя МО ОУ,

Т.В. Грищенко « 30 » августа 2021 г  
расшифровка подписи.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Н.Н.Клименко



