|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | **«Рассмотрено»**  на заседании ШМО  Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016г.  Руководитель ШМО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/В.Н.Туровец/ | **«Согласовано»**  «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016г.  Зам. директора по УВР  МОУ «СОШ № 1 г. Ершова»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/И.В. Рябинцева/ | **«Утверждаю»**  Приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016г.  Директор  МОУ «СОШ № 1 г. Ершова»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Г.Н. Лепёхин/ | |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

**для 5-9 класса**

**МОУ «Средняя общеобразовательная**

**школа № 1 г. Ершова Саратовской области»**

**Составитель:**

**Митин Александр Васильевич,**

учитель физической культуры

МОУ «СОШ № 1 г. Ершова»

**Рассмотрено**

на заседании

педагогического совета

протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_ от

«\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016г.

**г. Ершов**

**2016 г.**

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 класса составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования*,* разработана на основе программы основного общего образования по физической культуре, авторской программы Б.Б Егорова, Ю.Е. Пересадина, для основной школы **(ОС «Школа 2100»)**.

На реализацию программы необходимо: в 5 классе 102 часа, 3 часа еженедельно; в 6 классе 102 часа, 3 часа еженедельно; в 7 классе 102 часа, 3 часа еженедельно; в 8 классе 102 часа, 3 часа еженедельно; в 9 классе 102 часов, 3 часа еженедельно. Общее количество 510 часов.

**I. Пояснительная записка**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, целью программы по физической культуре является формирование у учащихся основной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

– укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

– совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

– формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

– развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности, обучение основам базовых видов двигательных действий;

- « формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

-воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Программа обучения физической культуре направлена на:

– реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения.

– реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

– соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

– расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

– усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**II. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе основного общего образования по физической культуре являются. – умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; – умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; – умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения. – активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; – проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; – проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; – оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. - знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества. - формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов. - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах. Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

– характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

– находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

– общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

– обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

– организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

– планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

– анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

– видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

– оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

– управлять эмоциями при общении со сверстниками, и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

– технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

- 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;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в орга­низации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств, оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой, посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб.

- Определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; – излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; – представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; – измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; – оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; – организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; – бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. – организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; – характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; – взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; – в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; – подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; – находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

– выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; – выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; – выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**III. Содержание учебного предмета**

**Распределение программного материала**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы программы** | **5 класс** | **6 класс** | **7 класс** | **8 класс** | **9 класс** |
| **I часть 433 часов** | 86 | 86 | 89 | 86 | 86 |
| **Знания о физической культуре - 4 часа** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | в процессе урока | | | | |
| **Физическое совершенствование - 429 часов:**  1 Физкультурно-оздоровительная деятельность  2 Спортивно-оздоровительная деятельность: -гимнастика с элементами акробатики -легкая атлетика -лыжные гонки | 2  21 44 21 | 2  21  43  22 | 2  21  43  25 | 2  21  42  23 | 2  21  42  23 |
| **II часть 77 часов** |  |  |  |  |  |
| Спортивные игры | 16 | 16 | 13 | 16 | 16 |
| Физическое совершенствование.  Упражнения общеразвивающей направленности. | в процессе урока | | | | |
| **Итого:** | **102** | **102** | **102** | **102** | **102** |

**Первая часть (433 часа)** состоит из следующих разделов (в каждом классе с 5 по 9)

**Знания о физической культуре:** история физической культуры, олимпийские игры древности, возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. **( 4 часа)**

**Способы двигательной деятельности:** организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой, подготовка к занятиям физической культурой планирование занятий физической культурой, проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, оценка эффективности занятий физической культурой, самонаблюдение и самоконтроль. **(в процессе урока)**

**Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность:** оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. **(8 часов)**

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** **Гимнастика с элементами акробатики:** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. **(105 часов)**

**Легкая атлетика.** Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетики. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий, помощь в судействе. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; забег на короткие отрезки из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков, повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием. **(214 часов)**

**Лыжная подготовка.** Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы обще- развивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций. **(114 часов)**

**Вторая часть (77 ч.)** определяется образовательным учреждением и состоит из следующих разделов: **Волейбол. Баскетбол.** Терминология. Правила и организация проведения соревнований по волейболу, по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных, спортивных игр и игровых занятий. **(77 часов)**

**Физическое совершенствование. Упражнения общеразвивающей направленности:** общая физическая подготовка, развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений. (в процессе урока)

**IV. Учебно-тематический план 5-9 классы.**

**5 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Название тем и уроков** | **Кол-во часов** | **Деятельность ученика** | **Формируемые УУД** |
| **Легкая атлетика**  **Спортивные игры** | **20**  **5** |  | **Формируемые УУД** *(Л)-Личностные УУД (Р)-Регулятивные УУД (П)-Познавательные УУД (К)-Коммуникативные УУД* |
| Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике.  Олимпийские игры древности. | 2 | Знать правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Знать историю возникновения и формирования физической культуры | Целеполагание. Умение структурировать знания. (Р) |
| Техника бега на короткие дистанции. Ускорение с высокого старта. Игра «Невод» | 2 | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 30 м. | Ценностно-смысловая ориентация учащихся.(Л) |
| Развитие скоростных качеств. Ускорение с высокого старта. Учет техники бега на 30 м. | 2 | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 30 м. Знать понятие короткая дистанция | Ценностно-смысловая ориентация учащихся.(Л)  Волевая саморегуляция.(Р) |
| Отработка техники разбега в прыжках в длину. Челночный бег 4х10 метров. Игра «Два мороза» | 2 | Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги. | Управление поведением партнера. (К)  Анализ объектов (П) |
| Совершенствование техники низкого старта. Повторение техники прыжков в длину с места. Игра «Третий лишний» | 2 | Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги. | Анализ объектов (П) |
| Развитие скоростно-силовых качеств. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут | 2 | Правильно выполнять основные движения в прыжках. | Управление поведением партнера.(К)  Анализ объектов(П) |
| Развитие скоростно-силовых способностей. Метание теннисного мяча с места из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние. Игра «К своим флажкам» | 2 | Правильно выполнять основные движения в метании. Метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. | Действие смыслообразования (П) Планирование сотрудничества с учителем(К) |
| Бег на 1000 м мальчики, 500 м девочки. | 2 | Уметь бегать на длинные дистанции. | Нравственно-этическое оценивание. (Л)  Умение выражать свои мысли.(Р) |
| Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги" | 2 | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. | Планирование промежуточных целей с учетом результатов (Р) |
| Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность | 2 | Правильно выполнять основные движения в метании. Метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. | Действие смыслообразования. Умение выражать свои мысли (Л) |
| Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | 2 | Преодоление полосы препятствий без ошибок. Уметь бегать в равномерном темпе до 3 минут. | Ценностно-смысловая ориентация учащихся (Л) |
| Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов, соблюдают правила техники безопасности. | Анализ объектов. Синтез как составление целого из частей (П) |
| Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение) | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов, соблюдают правила техники безопасности. | Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов (П) |
| Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов, соблюдают правила техники безопасности. | Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов(П) |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | **21** |  |  |
| Инструктаж по ТБ. Построение и перестроение на месте. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. | 2 | Знать и выполнять правила поведения во время проведения уроков по гимнастике. | Действие смыслообразования. Умение выражать свои мысли(Л) |
| Развитие координационных способностей. Совершенствование технике кувырков вперед и назад в группировке. | 1 | Уметь показать изученные элементарные акробатические упражнения. | Анализ объектов Поиск и выделение необходимой информации (П) |
| Развитие координационных способностей. Стойка на лопатках. Акробатическая комбинация. | 1 | Уметь показать изученные элементарные акробатические упражнения. | Управление поведением партнера(К)  Анализ объект (Л) |
| Висы согнувшись, висы прогнувшись (мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами(девочки) | 1 | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений | Действие смыслообразования. Умение выражать свои мысли (Л) |
| Подтягивание в висе. Подтягивание прямых ног в висе (мальчики). Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) (девочки). | 1 | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений | Оценка качества и уровня усвоения (Р)  Анализ объектов (Л) |
| Зачетная комбинация | 1 | Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений | Ценностно-смысловая ориентация учащихся. Коррекция (Л) |
| Развитие координационных способностей Основная стойка. Построение в колонну по одному в шеренгу, в круг. Группировка. Игра «Прокати быстрее мяч». Проверка умений в лазании по канату. Тест на гибкость | 1 | Уметь выполнять строевые команды;  выполнять акробатиче­ские элементы раздельно и комбинации | Действие смыслообразования. Умение выражать свои мысли (Л) |
| Развитие координационных способностей. Опорный прыжок через козла ноги врозь. | 2 | Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять упражнения в равновесии. | Контроль в форме сличения с эталоном (Р)  Выделение и формулирование учебной цели (П) |
| Развитие координационных способностей. Опорный прыжок через козла согнув ноги. | 2 | Развитие координационных способностей. | Контроль в форме сличения с эталоном (Р)  Выделение и формулирование учебной цели (П) |
| Учет опорного прыжка через козла. | 1 | Развитие координационных способностей. | Контроль в форме сличения с эталоном (Р) Выделение и формулирование учебной цели (П) |
| Перестроение по звеньям. Обучение, техники соскока с бревна прогнувшись. Учет лазания по канату. | 2 | Различать и выполнять строевые команды. | Контроль в форме сличения с эталоном (Р) Выделение и формулирование учебной цели (П) |
| Развитие координационных способностей Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Кувырок вперед в группировке. Учет. | 2 | Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!». | Контроль в форме сличения с эталоном (Р) Выделение и формулирование учебной цели (П) |
| Развитие силовых способностей. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подвижные игры. | 2 | Уметь  лазать по гимнастической стенке, канату. | Контроль в форме сличения с эталоном (Р)  Выделение и формулирование учебной цели (П) |
| Развитие силовых способностей. Совершенствование акробатических упражнений. | 1 | Выполнять акробатические элементы раздельно  и комбинации | Контроль в форме сличения с эталоном (Р) Выделение и формулирование учебной цели (П) |
| Развитие силовых способностей. Совершенствование акробатических соединений. | 1 | Выполнять акробатические элементы раздельно  и комбинации | Контроль в форме сличения с эталоном (Р)  Выделение и формулирование учебной цели (П) |
| **Лыжная подготовка**  **Спортивные и подвижные игры.** | **21**  **11** |  |  |
| Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить попеременный двухшажный ход. Игры на свежем воздухе. | 2 | Знать правила ТБ на уроках лыжной подготовки П/И на свежем воздухе. Уметь кататься на лыжах. | Ценностно-смысловая ориентация учащихся(Л) Планирование сотруднечество с учителем и сверстниками(К) |
| Учет по попеременно двухшажному ходу. Эстафета. Катание на санках. | 2 | Знать правила ТБ на уроках лыжной подготовки П/И на свежем воздухе. Уметь кататься на лыжах. | Анализ объектов (Л) |
| Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Учет одновременного бесшажного хода. Игры на свежем воздухе. | 2 | Знать правила ТБ на уроках лыжной подготовки П/И на свежем воздухе. Уметь кататься на лыжах. | Управление поведением партнера. Коррекция. (К) |
| Зачет техники одновременного бесшажного хода. Игры на свежем воздухе. | 2 | . Знать правила ТБ на уроках лыжной подготовки П/И на свежем воздухе. Уметь кататься на лыжах. | Управление поведением партнера. (К) |
| Совершенствование техники подъема елочкой. Игры на свежем воздухе. | 2 | Знать правила ТБ на уроках лыжной подготовки П/И на свежем воздухе. Уметь кататься на лыжах. | Управление поведением партнера. (К) |
| Совершенствование техники торможения плугом «Пройди в ворота» Игра на свежем воздухе. | 2 | Знать правила ТБ на уроках лыжной подготовки. П/И на свежем воздухе. Уметь кататься на лыжах. | Действие смыслообразования. Умение выражать свои мысли (Л) |
| Учет по подъему елочкой и торможения. Совершенствовать технику и скорость подъемов. Катание на санках. | 2 | Знать правила ТБ на уроках лыжной подготовки П/И на свежем воздухе. Уметь кататься на лыжах. | Управление поведением партнера. (К)  Поиск и выделение необходимой информации (П) |
| Пройти дистанцию до 2.5 км. Игра на свежем воздухе «Вызов номеров» | 2 | Знать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Подвижные игры на свежем воздухе. Уметь кататься на лыжах. | Волевая саморегуляция (Р) |
| Совершенствование техники лыжных ходов, спусков и подъемов. Игра «Знамя» | 2 | Знать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Подвижные игры на свежем воздухе. Уметь кататься на лыжах. | Волевая саморегуляция (Р) |
| Контрольный забег на дистанцию 500 метров девочки и 1000 м. мальчики . Подведение итогов. Катание на санках. | 1 | Знать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Подвижные игры на свежем воздухе. Уметь кататься на лыжах. | Коррекция. Оценка качества и уровня усвоения (Л) |
| Преодоление полосы препятствий. Игра «Охотники и утки» | 2 | Моделировать технические действия в игровой деятельности. | Управление поведением партнера (К) |
| Повторение техники ведения мяча на месте и в шаге. Игра «Гуси лебеди» | 2 | Проявлять быстроту и ловкость во время игры. | Сотруднечество с учителем и сверстниками (К) Анализ объектов (Л) |
| Совершенствовать технику ведение мяча на месте и в шаге. Игра «Передал – садись!» | 2 | Проявлять быстроту и ловкость во время игры. | Сотруднечество с учителем и сверстниками (К) Анализ объектов (Л) |
| Строевая подготовка. Игра «Послушный мяч» | 2 | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | Ценностно-смысловая ориентация (Л) Анализ объектов учащихся (Л) |
| Игра-эстафета с баскетбольными мячами. Игра. | 2 | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | Коррекция (Р) |
| Двухсторонняя игра в баскетбол | 3 | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | Оценка качества и уровня усвоения (Р) |
| **Легкая атлетика.** | **24** |  |  |
| Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости. Понятие скорость бега | 2 | Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств | Оценка качества и уровня усвоения (Р)  Классификация объектов. Анализ объектов (П) |
| Равномерный бег 5 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки» Развитие выносливости. | 2 | Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. | Целеполагание. Умение структурировать знания. (Р) |
| Развитие выносливости. Равномерный бег 4 минуты. Подвижная игра «Пожалуйста». Учет бега на 500 метров. | 2 | Контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. | Ценностно-смысловая ориентация учащихся.(Л) |
| Равномерный бег 4 минуты. Бег 1000 м Подвижная игра «Третий лишний». Развитие выносливости. Учет бега на 1000 метров. | 2 | Контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений | Ценностно-смысловая ориентация учащихся.(Л)  Волевая саморегуляция.(Р) |
| Равномерный бег 6 минут. Подвижная игра «Третий лишний». Развитие выносливости. Учет челночного бега 4\*10 метров | 2 | Уметь бегать в равномерном темпе | Управление поведением партнера.(К)  Анализ объектов(П) |
| Развиваем выносливость. Равномерный бег 7 минут. бег 2000 м без учета времени. Подвижная игра «Стоп». | 2 | Уметь бегать в равномерном темпе с чередованием ходьбы и бега. | Анализ объектов(П) |
| Развитие выносливости. Равномерный бег 8 минут. Совершенствование техники бега на 60 метров. Подвижная игра «Вызов номера». Учет результатов в метании на дальность. | 2 | Уметь бегать в равномерном темпе с чередованием ходьбы и бега. | Управление поведением партнера.(К)  Анализ объектов(П) |
| Развитие выносливости. Равномерный бег 9 минут. Учет техники бега на 60 метров. Подвижная игра «Море волнуется» | 2 | Уметь бегать в равномерном темпе с чередованием ходьбы и бега. | Действие смыслообразования (П) Планирование сотрудничества с учителем(К) |
| Понятие короткая дистанция. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров со средней скоростью. Подвижная игра «Вызов номера», «Стоп». | 2 | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. | Нравственно-этическое оценивание. (Л)  Умение выражать свои мысли.(Р) |
| Развитие скоростных качеств. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением до 100 метров. Подвижная игра «Вызов номера». | 3 | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. | Планирование промежуточных целей с учетом результатов(Р) |
| Развитие скоростно-силовых качеств. Учет прыжки через скакалку 1 мин. Подвижная игра «Два мороза». | 2 | Описывать технику прыжковых упражнений | Планирование промежуточных целей с учетом результатов(Р) |
| Развитие скоростных качеств. Бег с ускорением до 100 метров. «Правила пользования солнечными и воздушными ваннами», «Правила поведения на воде во время купания в открытых водоемах летом». | 1 | Описывать технику прыжковых упражнений. Умение выражать свои мысли | Ценностно-смысловая ориентация учащихся (Л) |
|  | **Итого: 102** |  |  |

**6 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Название тем** | **Всего часов** | **Деятельность ученика** | **Формируемые УУД *(****Л) -Личностные УУД* *(Р)-Регулятивные УУД* *(П)-Познавательные УУД* *(К)-Коммуникативные УУД* |
| **Легкая атлетика Спортивные игры** | **20 6** |  |  |
| Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках на пятках. Развитие скоростных качеств Обычный бег. Совершенствование техники высокого старта, технику низкого старта. Игра «вытолкни из круга», «линейная эстафета». | 2 | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге | Целеполагание. Умение структурировать знания. (Р) |
| Понятие короткая дистанция. Развитие скоростных качеств. Ходьба на носках, на пятках Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением. Обучение технике старта с опорой на одну руку, повторение технике низкого старта. Бег 60 м, 300 м. Игра «борьба за мяч», «защита булав». | 3 | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. | Ценностно-смысловая ориентация учащихся.(Л) |
| Развитие скоростных качеств. Разновидности ходьбы. Бег с высоким подниманием бедра. Совершенствование техники старта. Повторение техники прыжков в длину с разбега. Челночный бег 3х10 м (к/т).Игра «мяч капитану», «невод». | 4 | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 30 м. Правильно выполнять движения при прыжках | Ценностно-смысловая ориентация учащихся.(Л)  Волевая саморегуляция.(Р) |
| Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Обучение технике метания мяча с разбега. . Совершенствование техники прыжков в длину с разбега, к/т прыжка в длину с места. Игра «передал-садись». | 4 | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие короткая дистанция | Управление поведением партнера.(К)  Анализ объектов(П) |
| Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Повторение техники метания мяча (150 гр.). Бег на 300 метров. К/т прыжок через скакалку (кол-во раз 1 мин.) | 4 | Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги. | Анализ объектов(П) |
| Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Совершенствовать технику метания мяча с разбега. Учет прыжков в длину с разбега. Зачетный забег 1000 м. | 3 | Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги. | Управление поведением партнера.(К)  Анализ объектов(П) |
| Совершенствование техники игры в волейбол: подачи сверху, снизу, передачи сверху, снизу. | 3 | Правильно выполнять основные движения в метании. Метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. | Действие смыслообразования (П) Планирование сотрудничества с учителем(К) |
| Совершенствование техники игры в волейбол: подача снизу. Двухсторонняя игра. | 1 | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 500 м. | Нравственно-этическое оценивание. (Л)  Умение выражать свои мысли.(Р) |
| Учет техники передач и приема в волейболе. Двухсторонняя игра. | 2 | Правильно выполнять основные движения в метании. Метать различные предметы и мячи на дальность с места. из различных положений Бегать с максимальной скоростью | Планирование промежуточных целей с учетом результатов(Р) |
| **Гимнастика с элементами акробатики.** | **21** |  |  |
| Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ Положение тела человека. Основная стойка. Построение в колонну по одному, по два. Перестроение в шеренгу, в круг. Группировка. Обучение технике акробатических соединений. | 2 | Уметь бегать в равномерном темпе; бегать по слабо пересечённой местности. | Ценностно-смысловая ориентация учащихся (Л) |
| Развитие координационных способностей Основная стойка. Построение в колонну по одному, по два в движении. Группировка. Совершенствование технике кувырка назад в группировке. Совершенствование техники лазания по канату. | 2 | Уметь бегать в равномерном темпе до 4 минут. | Анализ объектов. Синтез как составление целого из частей (П) |
| Развитие координационных способностей Основная стойка. Построение в колонну по одному в шеренгу, в круг. Группировка. Обучение техники кувырков вперед и назад слитно. Учет | 2 | Знать и выполнять правила поведения во время проведения уроков по гимнастике | Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов (П) |
| Развитие координационных способностей. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Повторение техники акробатических соединений. КУ наклон вперед сидя. Игра эстафета. | 2 | Знать и выполнять правила поведения во время проведения уроков по гимнастике | Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов(П) |
| Зачем человеку мышцы. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты  на право, налево. Закрепить технику акробатического соединения. Учет техники кувырка назад. | 2 | Уметь показать изученные элементарные акробатические упражнения. | Действие смыслообразования. Умение выражать свои мысли (Л) |
| Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с гимнастической палкой, скакалкой. Обучение техники передвижения по бревну. Учет по подтягиванию. | 2 | Уметь показать изученные элементарные акробатические упражнения. | Действие смыслообразования. Умение выражать свои мысли(Л) |
| Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с набивным мячом учет по подниманию туловища из положения лежа. Обучение техники передвижения по бревну. Учет по подтягиванию. | 2 | Уметь выполнять строевые команды;  выполнять акробатиче­ские элементы раздельно и комбинации | Анализ объектов Поиск и выделение необходимой информации (П) |
| Закаливание. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты  на право, налево. Выполнение команды «Класс шагом марш!» «Класс стой!». ОРУ с предметами. Учет техники акробатического соединения. Упражнения на бревне. | 2 | Уметь выполнять строевые команды;  выполнять акробатиче­ские элементы раздельно и комбинации | Управление поведением партнера(К)  Анализ объект (Л) |
| Развитие координационных способностей Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Обучение, техники соскока с бревна прогнувшись. Учет лазания по канату. Закрепить технику опорного прыжка. Учет. Игра | 2 | Уметь показать изученные элементарные акробатические упражнения. | Действие смыслообразования. Умение выражать свои мысли (Л) |
| Положение тела человека. Развитие силовых способностей. Строевые упражнения. Обучение техники простейшего соединения на бревне. Контрольный учет- мост. Закрепить технику опорного прыжка. Учет. Игра | 2 | Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!». | Оценка качества и уровня усвоения (Р)  Анализ объектов (Л) |
| Ходим строем. Развитие силовых способностей. Совершенствование техники перелазания через коня, бревно. Закрепить технику опорного прыжка через коня. Учет по подтягиванию | 1 | Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. | Ценностно-смысловая ориентация учащихся. Коррекция (Л) |
| **Лыжная подготовка. Спортивные игры** | **22 10** |  |  |
| Инструктаж по техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторение техники попеременного двухшажного хода. Игры на свежем воздухе. | 2 | Уметь бегать в равномерном темпе, бегать на лыжах по слабо пересеченной местности. | Контроль в форме сличения с эталоном (Р)  Выделение и формулирование учебной цели (П) |
| Повторить попеременный и одновременный двухшажный ходы. Игры на свежем воздухе | 3 | Уметь бегать в равномерном темпе, бегать на лыжах по слабо пересеченной местности. | Контроль в форме сличения с эталоном(Р)  Выделение и формулирование учебной цели (П) |
| Повторение техники спусков и подъемов. Катание на лыжах. Игры на свежем воздухе «танки», «гонки за флажками». | 3 | Уметь бегать в равномерном темпе, бегать на лыжах по слабо пересеченной местности. | Контроль в форме сличения с эталоном(Р) Выделение и формулирование учебной цели (П) |
| Совершенствование одновременного двухшажного хода. Повторение подъема «елочкой», поворота «упором», торможению «плугом». | 3 | Уметь бегать в равномерном темпе, бегать на лыжах по слабо пересеченной местности | Контроль в форме сличения с эталоном (Р) Выделение и формулирование учебной цели (П) |
| Контрольный учет попеременного и одновременного двухшажного хода, подъемов, спусков, поворотов. | 3 | Уметь бегать в равномерном темпе, бегать по слабо пересеченной местности | Контроль в форме сличения с эталоном (Р) Выделение и формулирование учебной цели (П) |
| Совершенствование изученных лыжных ходов, подъема «елочкой», торможение «упором», поворота «упором». | 3 | Уметь бегать в равномерном темпе, бегать по слабо пересеченной местности | Контроль в форме сличения с эталоном (Р)  Выделение и формулирование учебной цели (П) |
| Контрольный учет бега на лыжах 2 км.  Бега на лыжах 3 км. Без учета времени. | 3 | Уметь бегать в равномерном темпе, бегать по слабо пересеченной местности | Контроль в форме сличения с эталоном (Р) Выделение и формулирование учебной цели (П) |
| Совершенствование изученных лыжных ходов | 2 | Уметь бегать в равномерном темпе, бегать по слабо пересеченной местности | Контроль в форме сличения с эталоном(Р)  Выделение и формулирование учебной цели(П) |
| Инструктаж по ТБ. Развитие координационных способностей Повторение техники элементов баскетбола. | 2 | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в играть процессе подвижных игр | Ценностно-смысловая ориентация учащихся(Л) Планирование сотруднечества с учителем и сверстниками(К) |
| Развитие координационных способностей. Обучение техники передачи мяча одной рукой, двумя руками от груди. Эстафета с баскетбольными мячами. | 2 | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в играть процессе подвижных игр | Анализ объектов (Л) |
| Совершенствование техники передачи мяча двумя руками. Повторение техники бросков мяча по кольцу. Игра в баскетбол. Учет бросков мяча по кольцу. | 2 | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в играть процессе подвижных игр | Управление поведением партнера. Коррекция. (К) |
| Развитие координационных способностей. Совершенствование техники ловли и передачи мяча в движении. Повторение технике ведения мяча на месте, правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра в баскетбол. | 1 | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в играть процессе подвижных игр | Управление поведением партнера. (К) |
| Развитие координационных способностей. Учет технике ведения мяча на месте правой и левой рукой, в движении шагом и бегом. Совершенствовать бросок после ведения, вырывание мяча. Учет. Игра | 3 | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в играть процессе подвижных игр; в мини баскетбол. Знать правила ТБ на уроках П/И на основе баскетбола. | Управление поведением партнера. (К) |
| **Легкая атлетика** | **23** |  |  |
| Инструктаж по Т.Б Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). | 1 | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Управление поведением партнера. (К)  Поиск и выделение необходимой информации (П) |
| Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Строевые упражнения. Совершенствование прыжков в высоту с разбега | 2 | Проявлять быстроту и ловкость во время игры. | Волевая саморегуляция (Р) |
| Развитие выносливости. Понятие скорость бега Учет прыжков в высоту с разбега. Старт из упора присев. Игра перестрелка | 2 | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | Волевая саморегуляция (Р) |
| Равномерный бег 5минут. Учет по челночному бегу. Обучение техники бросков и ловли мяча. Старт из положения сидя. Бег 30 м. с максимальной скоростью. | 2 | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | Коррекция. Оценка качества и уровня усвоения (Л) |
| Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 30 м, ходьба 100 м). Учет по бегу на 100 метров, прыжки в длину с места, подтягивание. | 2 | Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. | Управление поведением партнера (К) |
| Развиваем выносливость. Равномерный бег 7 минут. Учет прыжки через скакалку 1 мин. Совершенствование техники старта с опорой на одну руку. Повторение стартов из различных положений. Учет по бегу на 500 метров. | 2 | Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. | Сотрудничество с учителем и сверстниками (К) Анализ объектов (Л) |
| Развитие выносливости. Равномерный бег 8 минут. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 м. Учет по бегу на 1000 метров. | 2 | Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. | Сотрудничество с учителем и сверстниками (К) Анализ объектов (Л) |
| Понятие короткая дистанция. Развитие скоростных качеств. Ходьба на носках на пятках. Повторение техники прыжков в длину с разбега. Повторение техники метания мяча с разбега. | 2 | Контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. | Ценностно-смысловая ориентация (Л) Анализ объектов учащихся (Л) |
| Развитие скоростных качеств. Разновидности ходьбы. Совершенствование техники низкого и высокого старта. Стартовое ускорение и финиширование. КУ бега на 60 м. Игра «Два берега» Физическая культура в Древности (повторение). | 2 | Контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений | Коррекция (Р) |
| Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Учет по челночному бегу с низкого старта. Учет прыжков в длину с разбега. Подвижные игры. | 2 | Уметь бегать в равномерном темпе | Оценка качества и уровня усвоения (Р) |
| Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки на одной ноге. Учет по метанию мяча. Встречная эстафета. | 2 | Уметь бегать в равномерном темпе с чередованием ходьбы и бега. | Оценка качества и уровня усвоения (Р) |
| Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 4х10 метров. Общая физическая подготовка. | 2 | Уметь бегать в равномерном темпе с чередованием ходьбы и бега. | Оценка качества и уровня усвоения (Р)  Классификация объектов. Анализ объектов (П) |
|  | **Итого: 102** |  |  |

**7 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Название тем** | **Всего часов** | **Деятельность ученика** | **Формируемые УУД** *(Л)- Личностные УУД*  *(Р)- Регулятивные УУД*  *(П)- Познавательные УУД*  *(К)* ***-*** *Коммуникативные УУД* |
| **Легкая атлетика**  **Спортивные игры** | **17**  **8** |  |  |
| Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (легкая атлетика). Повторение прыжка в длину с места, техники высокого старта. Развитие физических качеств. | 2 | Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | Целеполагание. Умение структурировать знания. (Р) |
| Повторение техники низкого старта Повторение приземления после прыжка в длину с места. Развитие выносливости (медленный бег до 800 м) | 2 | Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | Ценностно-смысловая ориентация учащихся.(Л) |
| Урок – соревнования. | 1 | Включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.  Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | Ценностно-смысловая ориентация учащихся.(Л)  Волевая саморегуляция.(Р) |
| Обучение техники приземления в прыжках в длину с разбега. Совершенствование технике отталкивания в прыжках в длину. Совершенствование низкого старта и стартового разгона. Развитие выносливости (медленный бег до 900м). | 2 | Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  Соблюдать правила безопасности | Управление поведением партнера.(К)  Анализ объектов(П) |
| Контроль техники низкого старта и стартового разгона. Бег 30 м на время. Совершенствование отталкивания и приземления в прыжках в длину. Развитие физических качеств (спортивные и подвижные игры). | 2 | Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  Соблюдать правила безопасности. | Анализ объектов(П) |
| Урок - соревнования | 1 | Включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.  Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | Управление поведением партнера.(К)  Анализ объектов(П) |
| Совершенствование техники отталкивания и приземления в прыжках в длину. Теоретическая часть: История зарождения современных Олимпийских игр. Развитие физических качеств. | 2 | Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | Действие смыслообразования (П) Планирование сотрудничества с учителем(К) |
| Совершенствование техники прыжка в длину. Бег 60м на результат (2 попытки). Развитие выносливости (медленный бег до 1000м) | 2 | Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | Нравственно-этическое оценивание. (Л)  Умение выражать свои мысли.(Р) |
| Урок - соревнования | 1 | Включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и | Планирование промежуточных целей с учетом результатов(Р) |
| Контроль техники прыжков в длину с разбега (техники отталкивания и приземления). Совершенствование бега на короткие дистанции, на выносливость. | 2 | Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | Действие смыслообразования. Умение выражать свои мысли (Л) |
| Совершенствование передачи мяча от груди. | 1 | Применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. Моделировать технику игровых действий и приемов.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | Ценностно-смысловая ориентация учащихся (Л) |
| Урок - соревнования | 1 | Включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | Анализ объектов. Синтез как составление целого из частей (П) |
| Совершенствование передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой. | 1 | Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  Соблюдать правила безопасности | Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов (П) |
| Обучение передачи одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча. | 1 | Использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.  Моделировать технику игровых действий и приемов.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий | Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов(П) |
| Урок - соревнования | 1 | Включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | Действие смыслообразования. Умение выражать свои мысли (Л) |
| Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча. | 1 | Выполнять правила игры.  Моделировать технику игровых действий и приемов.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | Действие смыслообразования. Умение выражать свои мысли(Л) |
| Совершенствование техники передачи мяча. Броски по кольцу. | 1 | Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  Соблюдать правила безопасности | Анализ объектов Поиск и выделение необходимой информации (П) |
| Урок - соревнования | 1 | Включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | Управление поведением партнера(К)  Анализ объект (Л) |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | **21** |  |  |
| Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Обучение прыжку через козла в ширину. Повторение висов. | 2 | Ценностно-смысловая ориентация учащихся | Оценка качества и уровня усвоения (Р)  Анализ объектов (Л) |
| Совершенствование прыжка через козла в ширину. Совершенствование висов. | 2 | Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений.  Моделировать технику выполнения акробатических упражнений.  Умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника. | Ценностно-смысловая ориентация учащихся. Коррекция (Л) |
| Урок - соревнования | 1 | Включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | Действие смыслообразования. Умение выражать свои мысли (Л) |
| Контроль прыжка через козла в ширину. Совершенствование висов. | 2 | Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений  Моделировать технику выполнения акробатических упражнений  Умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника | Контроль в форме сличения с эталоном (Р)  Выделение и формулирование учебной цели (П) |
| Контроль висов. Совершенствование прыжка через козла. Развитие физических качеств. | 2 | Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений  Моделировать технику выполнения акробатических упражнений  Умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника | Контроль в форме сличения с эталоном(Р)  Выделение и формулирование учебной цели (П) |
| Урок - соревнования | 1 | Включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | Контроль в форме сличения с эталоном(Р) Выделение и формулирование учебной цели (П) |
| Обучение акробатическим элементам (мосту). Обучение упражнениям на перекладине (ознакомление). | 2 | Выполнять акробатиче­ские элементы раздельно и комбинации. Уметь показать изученные элементарные акробатические | Контроль в форме сличения с эталоном (Р) Выделение и формулирование учебной цели (П) |
| Совершенствование акробатических элементов (мост). Обучение упражнениям на перекладине. | 2 | Выполнять акробатиче­ские элементы раздельно и комбинации. Уметь показать изученные элементарные акробатические | Контроль в форме сличения с эталоном (Р) Выделение и формулирование учебной цели (П) |
| Урок - соревнования | 1 | Включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | Контроль в форме сличения с эталоном (Р)  Выделение и формулирование учебной цели (П) |
| Совершенствование акробатических элементов (мост). Совершенствование упражнениям на перекладине. | 2 | Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений  Моделировать технику выполнения акробатических упражнений  Умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника | Контроль в форме сличения с эталоном (Р) Выделение и формулирование учебной цели (П) |
| Урок - соревнования | 1 | Включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | Контроль в форме сличения с эталоном(Р)  Выделение и формулирование учебной цели(П) |
| Совершенствование акробатических элементов (мост). Совершенствование упражнениям на перекладине. Повторение висов. | 3 | Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений  Моделировать технику выполнения акробатических упражнений  Умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника | Ценностно-смысловая ориентация учащихся(Л) Планирование сотруднечества с учителем и сверстниками(К) |
| **Лыжная подготовка Спортивные игры** | **25 5** |  |  |
| Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (по лыжной подготовки )  Температурный режим, одежда, обувь лыжника | 1 | Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах | Анализ объектов (Л) |
| Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход. | 2 | Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Соблюдать правила безопасности. | Управление поведением партнера. Коррекция. (К) |
| Урок - соревнования | 1 | Включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | Управление поведением партнера. (К) |
| Техника одновременного двухшажного хода на оценку. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км. | 2 | Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Управление поведением партнера. (К) |
| Совершенствование техники бесшажного одновременного хода. | 3 | Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  Соблюдать правила безопасности. | Действие смыслообразования. Умение выражать свои мысли (Л) |
| Урок - соревнования | 1 | Включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | Управление поведением партнера. (К)  Поиск и выделение необходимой информации (П) |
| Обучение подъема елочкой на склоне 45.˚  Техника спусков. Дистанция 2 км. | 2 | Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Волевая саморегуляция (Р) |
| Повторение техники подъема елочкой на склоне 45˚  Техника спусков. Дистанция 2 км. | 2 | Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Соблюдать правила безопасности | Волевая саморегуляция (Р) |
| Урок - соревнования | 1 | Включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | Коррекция. Оценка качества и уровня усвоения (Л) |
| Совершенствование техники подъема елочкой на склоне 45˚  Техника спусков. Дистанция 2 км. | 2 | Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах | Управление поведением партнера (К) |
| Совершенствование техники подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км | 2 | Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Сотруднечество с учителем и сверстниками (К) Анализ объектов (Л) |
| Урок - соревнования | 1 | Включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | Сотруднечество с учителем и сверстниками (К) Анализ объектов (Л) |
| Совершенствование техники подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км | 3 | Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Ценностно-смысловая ориентация (Л) Анализ объектов учащихся (Л) |
| Учет бега на дистанции 1 км (д), 2 км (м)  Совершенствование техники изученных лыжных ходов. | 2 | Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Коррекция (Р) |
| Совершенствование техники передачи мяча. Броски по кольцу. | 1 | Включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | Оценка качества и уровня усвоения (Р) |
| Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча. | 2 | Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Оценка качества и уровня усвоения (Р) |
| Двухсторонняя игра в баскетбол. | 2 | Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Оценка качества и уровня усвоения (Р)  Классификация объектов. Анализ объектов (П) |
| **Легкая атлетика** | **26** |  |  |
| Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием | 1 | Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | Ценностно-смысловая ориентация учащихся.(Л) |
| Обучение техники разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча. | 2 | Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча.  Соблюдать правила безопасности | Ценностно-смысловая ориентация учащихся.(Л)  Волевая саморегуляция.(Р) |
| Урок - соревнования | 1 | Включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | Управление поведением партнера.(К)  Анализ объектов(П) |
| Совершенствование техники разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча. | 2 | Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча.  Соблюдать правила безопасности. | Анализ объектов(П) |
| Обучение техники старта с опорой на одну руку. Метание набивного мяча | 2 | Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | Управление поведением партнера.(К)  Анализ объектов(П) |
| Урок - соревнования | 1 | Включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | Действие смыслообразования (П) Планирование сотрудничества с учителем(К) |
| Совершенствование стартового разгона. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин. | 2 | Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  Применять беговые упражнения для развития физических качеств.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | Нравственно-этическое оценивание. (Л)  Умение выражать свои мысли.(Р) |
| Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку.  Прыжки через скакалку за 1 мин**.** | 1 | Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  Применять беговые упражнения для развития физических качеств.  Соблюдать правила безопасности. | Планирование промежуточных целей с учетом результатов(Р) |
| Урок - соревнования | 1 | Включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | Планирование промежуточных целей с учетом результатов(Р) |
| Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин | 2 | Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | Ценностно-смысловая ориентация учащихся (Л) |
| Урок - соревнования | 1 | Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  Соблюдать правила безопасности | Целеполагание. Умение структурировать знания. (Р) |
| Развитие скоростных качеств. Разновидности ходьбы. Совершенствование техники низкого и высокого старта. Стартовое ускорение и финиширование. КУ бега на 60 м. Игра «Два берега» | 3 | Контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений | Ценностно-смысловая ориентация учащихся.(Л) |
| Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Учет по челночному бегу с низкого старта. Учет прыжков в длину с разбега. Подвижные игры. | 3 | Уметь бегать в равномерном темпе | Ценностно-смысловая ориентация учащихся.(Л)  Волевая саморегуляция.(Р) |
| Совершенствование стартового разгона. Развитие выносливости. Бег от 4 до 6 мин. | 2 | Уметь бегать в равномерном темпе с чередованием ходьбы и бега. | Управление поведением партнера.(К)  Анализ объектов(П) |
| Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки на одной ноге. Учет по метанию мяча. Встречная эстафета Задание на каникулы. Беседа: «Правила поведения во время купания в открытых водоемах летом» | 2 | Уметь бегать в равномерном темпе с чередованием ходьбы и бега. | Анализ объектов(П) |
|  | **Итого: 102 ч** |  |  |

**8 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Название тем** | **Всего часов** | **Деятельность ученика** | **Формируемые УУД** *(Л)- Личностные УУД*  *(Р)- Регулятивные УУД*  *(П)- Познавательные УУД*  *(К)* ***-*** *Коммуникативные УУД* |
| **Легкая атлетика Спортивные игры** | **17 8** |  |  |
| Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (легкая атлетика). Повторение прыжка в длину с места, техники высокого старта. Развитие физических качеств. | 2 | Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | Целеполагание. Умение структурировать знания. (Р) |
| Повторение техники низкого старта Повторение приземления после прыжка в длину с места. Развитие выносливости (медленный бег до 800 м) | 2 | Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | Ценностно-смысловая ориентация учащихся.(Л) |
| Урок – соревнования. | 1 | Включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.  Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | Ценностно-смысловая ориентация учащихся.(Л)  Волевая саморегуляция.(Р) |
| Повторение техники приземления в прыжках в длину с разбега. Совершенствование технике отталкивания в прыжках в длину. Совершенствование низкого старта и стартового разгона. Развитие выносливости (медленный бег до 900м). | 2 | Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  Соблюдать правила безопасности | Управление поведением партнера.(К)  Анализ объектов(П) |
| Контроль техники низкого старта и стартового разгона. Бег 30 м на время. Совершенствование отталкивания и приземления в прыжках в длину. Развитие физических качеств (спортивные и подвижные игры). | 2 | Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  Соблюдать правила безопасности. | Анализ объектов(П) |
| Урок - соревнования | 1 | Включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.  Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | Управление поведением партнера.(К)  Анализ объектов(П) |
| Совершенствование техники отталкивания и приземления в прыжках в длину. Теоретическая часть: История зарождения современных Олимпийских игр. Развитие физических качеств. | 2 | Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | Действие смыслообразования (П) Планирование сотрудничества с учителем(К) |
| Совершенствование техники прыжка в длину. Бег 60м на результат (2 попытки). Развитие выносливости (медленный бег до 1000м) | 2 | Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | Нравственно-этическое оценивание. (Л)  Умение выражать свои мысли.(Р) |
| Урок - соревнования | 1 | Включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и | Планирование промежуточных целей с учетом результатов(Р) |
| Контроль техники прыжков в длину с разбега (техники отталкивания и приземления). Совершенствование бега на короткие дистанции, на выносливость. | 2 | Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | Управление поведением партнера(К)  Анализ объект (Л) |
| Совершенствование передачи мяча от груди. | 1 | Применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. Моделировать технику игровых действий и приемов.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | Ценностно-смысловая ориентация учащихся (Л) |
| Урок - соревнования | 1 | Включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | Анализ объектов. Синтез как составление целого из частей (П) |
| Совершенствование передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой. | 1 | Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  Соблюдать правила безопасности | Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов (П) |
| Повторение передачи одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча. | 1 | Использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.  Моделировать технику игровых действий и приемов.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий | Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов(П) |
| Урок - соревнования | 1 | Включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | Действие смыслообразования. Умение выражать свои мысли (Л) |
| Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча. | 2 | Выполнять правила игры.  Моделировать технику игровых действий и приемов.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | Действие смыслообразования. Умение выражать свои мысли(Л) |
| Совершенствование техники передачи мяча. Броски по кольцу. | 1 | Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  Соблюдать правила безопасности | Анализ объектов Поиск и выделение необходимой информации (П) |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | **21** |  |  |
| Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Обучение прыжку через козла в ширину. Повторение висов. | 2 | Ценностно-смысловая ориентация учащихся | Действие смыслообразования. Умение выражать свои мысли (Л) |
| Совершенствование прыжка через козла в ширину. Совершенствование висов. | 2 | Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений.  Моделировать технику выполнения акробатических упражнений.  Умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника. | Оценка качества и уровня усвоения (Р)  Анализ объектов (Л) |
| Урок - соревнования | 1 | Включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | Ценностно-смысловая ориентация учащихся. Коррекция (Л) |
| Контроль прыжка через козла в ширину. Совершенствование висов. | 2 | Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений  Моделировать технику выполнения акробатических упражнений  Умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника | Анализ объектов (Л) |
| Контроль висов. Совершенствование прыжка через козла. Развитие физических качеств. | 2 | Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений  Моделировать технику выполнения акробатических упражнений  Умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника | Контроль в форме сличения с эталоном (Р)  Выделение и формулирование учебной цели (П) |
| Урок - соревнования | 1 | Включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | Контроль в форме сличения с эталоном(Р)  Выделение и формулирование учебной цели (П) |
| Повторение акробатических элементов (мосту). Повторение упражнений на перекладине | 2 | Выполнять акробатиче­ские элементы раздельно и комбинации. Уметь показать изученные элементарные акробатические | Контроль в форме сличения с эталоном(Р) Выделение и формулирование учебной цели (П) |
| Совершенствование акробатических элементов (мост). Совершенствование упражнений на перекладине. | 2 | Выполнять акробатиче­ские элементы раздельно и комбинации. Уметь показать изученные элементарные акробатические | Контроль в форме сличения с эталоном (Р) Выделение и формулирование учебной цели (П) |
| Урок - соревнования | 1 | Включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | Контроль в форме сличения с эталоном (Р) Выделение и формулирование учебной цели (П) |
| Совершенствование акробатических элементов (мост). Совершенствование упражнениям на перекладине. | 2 | Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений  Моделировать технику выполнения акробатических упражнений  Умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника | Контроль в форме сличения с эталоном (Р)  Выделение и формулирование учебной цели (П) |
| Урок - соревнования | 1 | Включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме. | Контроль в форме сличения с эталоном (Р) Выделение и формулирование учебной цели (П) |
| Совершенствование прыжка через козла в длину. Прыжки через козла с поворотом на 180 градусов. | 2 | Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений  Моделировать технику выполнения акробатических упражнений  Умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника. | Контроль в форме сличения с эталоном(Р)  Выделение и формулирование учебной цели(П) |
| Совершенствование акробатических элементов (мост). Совершенствование упражнениям на перекладине. Повторение висов. | 1 | Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений  Моделировать технику выполнения акробатических упражнений  Умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения. | Ценностно-смысловая ориентация учащихся(Л) Планирование сотруднечества с учителем и сверстниками(К) |
| **Лыжная подготовка. Спортивные игры** | **23 8** |  |  |
| Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (по лыжной подготовки )  Температурный режим, одежда, обувь лыжника | 1 | Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах | Управление поведением партнера. Коррекция. (К) |
| Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход. | 2 | Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Соблюдать правила безопасности. | Управление поведением партнера. (К) |
| Урок - соревнования | 1 | Включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | Управление поведением партнера. (К) |
| Техника одновременного двухшажного хода на оценку. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км. | 2 | Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. |  |
| Совершенствование техники бесшажного одновременного хода. | 3 | Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  Соблюдать правила безопасности. | Управление поведением партнера. (К)  Поиск и выделение необходимой информации (П) |
| Урок - соревнования | 1 | Включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | Волевая саморегуляция (Р) |
| Повторение подъема елочкой на склоне 45.˚  Техника спусков. Дистанция 2 км. | 2 | Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Волевая саморегуляция (Р) |
| Совершенствование техники подъема елочкой на склоне 45˚  Техника спусков. Дистанция 2 км. | 2 | Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Соблюдать правила безопасности | Коррекция. Оценка качества и уровня усвоения (Л) |
| Урок - соревнования | 1 | Включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | Управление поведением партнера (К) |
| Совершенствование техники подъема елочкой на склоне 45˚  Техника спусков. Дистанция 2 км. | 2 | Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах | Сотрудничество с учителем и сверстниками (К) Анализ объектов (Л) |
| Совершенствование техники подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км | 2 | Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Сотрудничество с учителем и сверстниками (К) Анализ объектов (Л) |
| Урок - соревнования | 1 | Включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | Ценностно-смысловая ориентация (Л) Анализ объектов учащихся (Л) |
| Совершенствование техники подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км | 3 | Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Коррекция (Р) |
| Совершенствование верхней и нижней подачи в волейболе. | 2 | Использовать игровые действия в волейболе для развития физических качеств.  Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  Соблюдать правила безопасности | Оценка качества и уровня усвоения (Р) |
| Урок - соревнования | 1 | Включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | Оценка качества и уровня усвоения (Р) |
| Совершенствование техники нападающего удара и техники защиты в волейболе. | 2 | Использовать игровые действия в волейболе для развития физических качеств.  Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  Соблюдать правила безопасности | Оценка качества и уровня усвоения (Р)  Классификация объектов. Анализ объектов (П) |
| Совершенствование приема мяча с верху, с низу. Двухсторонняя игра в волейбол. | 3 | Использовать игровые действия в волейболе для развития физических качеств.  Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  Соблюдать правила безопасности | Целеполагание. Умение структурировать знания. (Р) |
| **Легкая атлетика** | **25** |  |  |
| Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием | 1 | Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | Ценностно-смысловая ориентация учащихся.(Л)  Волевая саморегуляция.(Р) |
| Повторение техники разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча. | 2 | Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча.  Соблюдать правила безопасности | Управление поведением партнера.(К)  Анализ объектов(П) |
| Урок - соревнования | 1 | Включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | Анализ объектов(П) |
| Совершенствование техники разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча. | 2 | Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча.  Соблюдать правила безопасности. | Управление поведением партнера.(К)  Анализ объектов(П) |
| Совершенствование техники старта с опорой на одну руку. Метание набивного мяча | 2 | Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | Действие смыслообразования (П) Планирование сотрудничества с учителем(К) |
| Урок - соревнования | 1 | Включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | Нравственно-этическое оценивание. (Л)  Умение выражать свои мысли.(Р) |
| Совершенствование стартового разгона. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин. | 2 | Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  Применять беговые упражнения для развития физических качеств.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | Планирование промежуточных целей с учетом результатов(Р) |
| Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку.  Прыжки через скакалку за 1 мин**.** | 2 | Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  Применять беговые упражнения для развития физических качеств.  Соблюдать правила безопасности. |  |
| Урок - соревнования | 1 | Включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | Ценностно-смысловая ориентация учащихся (Л) |
| Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин | 2 | Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | Анализ объектов. Синтез как составление целого из частей (П) |
| Урок - соревнования | 1 | Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  Соблюдать правила безопасности | Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов (П) |
| Развитие скоростных качеств. Разновидности ходьбы. Совершенствование техники низкого и высокого старта. Стартовое ускорение и финиширование. КУ бега на 60 м. Игра «Два берега» Физическая культура в Древности (повторение). | 3 | Контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений | Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов(П) |
| Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Учет по челночному бегу с низкого старта. Учет прыжков в длину с разбега. Подвижные игры. | 3 | Уметь бегать в равномерном темпе | Действие смыслообразования. Умение выражать свои мысли (Л) |
| Развитие скоростно-силовых качеств. Учет по метанию мяча. Встречная эстафета Задание на каникулы. | 2 | Уметь бегать в равномерном темпе с чередованием ходьбы и бега. | Действие смыслообразования. Умение выражать свои мысли(Л) |
|  | **Итого: 102 ч** |  |  |

**9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Название тем** | **Всего часов** | **Деятельность ученика** | **Формируемые УУД** *(Л)- Личностные УУД*  *(Р)- Регулятивные УУД*  *(П)- Познавательные УУД*  *(К)* ***-*** *Коммуникативные УУД* |
| **Легкая атлетика Спортивные игры** | **17 8** |  |  |
| Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (легкая атлетика). Повторение прыжка в длину с места, техники высокого старта. Развитие физических качеств. | 2 | Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | Целеполагание. Умение структурировать знания. (Р) |
| Повторение техники низкого старта Повторение приземления после прыжка в длину с места. Развитие выносливости (медленный бег до 800 м) | 2 | Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | Ценностно-смысловая ориентация учащихся.(Л) |
| Урок – соревнования. | 1 | Включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.  Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | Ценностно-смысловая ориентация учащихся.(Л)  Волевая саморегуляция.(Р) |
| Бег в равномерном темпе девочки 10 мин., мальчики 15 минут. Повторение техники приземления в прыжках в длину с разбега. Совершенствование технике отталкивания в прыжках в длину. | 2 | Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  Соблюдать правила безопасности | Управление поведением партнера.(К)  Анализ объектов(П) |
| Контроль техники низкого старта и стартового разгона на дистанции 60 м на время. Совершенствование отталкивания и приземления в прыжках в длину. | 2 | Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  Соблюдать правила безопасности. | Анализ объектов(П) |
| Урок - соревнования | 1 | Включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.  Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | Управление поведением партнера.(К)  Анализ объектов(П) |
| Общая физическая подготовка. | 2 | Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | Действие смыслообразования (П) Планирование сотрудничества с учителем(К) |
| Совершенствование техники прыжка в длину. Бег 60м на результат. Развитие выносливости (медленный бег до 1500м) | 2 | Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | Нравственно-этическое оценивание. (Л)  Умение выражать свои мысли.(Р) |
| Урок - соревнования | 1 | Включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и | Планирование промежуточных целей с учетом результатов(Р) |
| Контроль техники прыжков в длину с разбега (техники отталкивания и приземления). Совершенствование бега на длинные дистанции, на выносливость (2000 м). | 2 | Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | Управление поведением партнера(К)  Анализ объект (Л) |
| Совершенствование передачи мяча от груди на месте и в движении.  Совершенствование штрафного броска. | 1 | Применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. Моделировать технику игровых действий и приемов.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | Ценностно-смысловая ориентация учащихся (Л) |
| Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. | 1 | Включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | Анализ объектов. Синтез как составление целого из частей (П) |
| Совершенствование передачи мяча от груди. Техника ведения мяча змейкой. | 1 | Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  Соблюдать правила безопасности | Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов (П) |
| Совершенствование бросков мяча по кольцу. Совершенствование техники ведения мяча. | 1 | Использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.  Моделировать технику игровых действий и приемов.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий | Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов(П) |
| Урок - соревнования | 1 | Включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | Действие смыслообразования. Умение выражать свои мысли (Л) |
| Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча на месте и в движении. | 2 | Выполнять правила игры.  Моделировать технику игровых действий и приемов.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | Действие смыслообразования. Умение выражать свои мысли(Л) |
| Совершенствование техники передачи мяча. Броски по кольцу. | 1 | Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  Соблюдать правила безопасности | Анализ объектов Поиск и выделение необходимой информации (П) |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | **21** |  |  |
| Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Построение и перестроение на месте. | 1 | Ценностно-смысловая ориентация учащихся | Действие смыслообразования. Умение выражать свои мысли (Л) |
| Повторение прыжков через козла в ширину. Повторение висов. | 1 | Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений. | Оценка качества и уровня усвоения (Р)  Анализ объектов (Л) |
| Совершенствование прыжка через козла в ширину.  Из упора присев силой стойка на голове и руках; (мальчики)."Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.(девочки) | 2 | Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений.  Моделировать технику выполнения акробатических упражнений.  Умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника. | Ценностно-смысловая ориентация учащихся. Коррекция (Л) |
| Акробатическая комбинация | 1 | Включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | Анализ объектов (Л) |
| Контроль прыжка через козла в ширину, согнув ноги. (высота 115 см мальчики)  Контроль прыжка через козла в ширину боком (высота 110 см девочки) | 2 | Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений  Моделировать технику выполнения акробатических упражнений  Умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника | Контроль в форме сличения с эталоном (Р)  Выделение и формулирование учебной цели (П) |
| Контроль висов. Совершенствование прыжка через козла. Развитие физических качеств. | 2 | Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений  Моделировать технику выполнения акробатических упражнений  Умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника | Контроль в форме сличения с эталоном(Р)  Выделение и формулирование учебной цели (П) |
| Акробатическая комбинация | 1 | Включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | Контроль в форме сличения с эталоном(Р) Выделение и формулирование учебной цели (П) |
| Повторение комбинаций на перекладине. (мальчики) Повторение комбинаций на бревне (девочки) | 2 | Выполнять акробатиче­ские элементы раздельно и комбинации. Уметь показать изученные элементарные акробатические | Контроль в форме сличения с эталоном (Р) Выделение и формулирование учебной цели (П) |
| Совершенствование акробатических элементов (мост). Совершенствование упражнений на перекладине. | 2 | Выполнять акробатиче­ские элементы раздельно и комбинации. Уметь показать изученные элементарные акробатические | Контроль в форме сличения с эталоном (Р) Выделение и формулирование учебной цели (П) |
| Акробатическая комбинация | 1 | Включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | Контроль в форме сличения с эталоном (Р)  Выделение и формулирование учебной цели (П) |
| Совершенствование акробатических элементов . | 2 | Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений  Моделировать технику выполнения акробатических упражнений  Умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника | Контроль в форме сличения с эталоном (Р) Выделение и формулирование учебной цели (П) |
| Акробатическая комбинация | 1 | Включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме. | Контроль в форме сличения с эталоном(Р)  Выделение и формулирование учебной цели(П) |
| Контрольный учет прыжка через козла в длину, ширину и боком. | 2 | Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений  Моделировать технику выполнения акробатических упражнений  Умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника. | Ценностно-смысловая ориентация учащихся(Л) Планирование сотруднечества с учителем и сверстниками(К) |
| Контрольный учет акробатической комбинации.  Совершенствование прыжков через козла. | 1 | Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений  Моделировать технику выполнения акробатических упражнений  Умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника | Управление поведением партнера. Коррекция. (К) |
| **Лыжная подготовка Спортивные игры** | **23 8** |  |  |
| Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (по лыжной подготовки )  Температурный режим, одежда, обувь лыжника | 1 | Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах | Управление поведением партнера. (К) |
| Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход.  Переход с попеременного хода на одновременный двухшажный ход. | 2 | Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Соблюдать правила безопасности. | Управление поведением партнера. (К) |
| Урок - соревнования | 1 | Включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. |  |
| Техника одновременного двухшажного хода на оценку. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км. | 2 | Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Управление поведением партнера. (К)  Поиск и выделение необходимой информации (П) |
| Совершенствование техники бесшажного одновременного хода.  Передвижение на лыжах до 3 км. | 3 | Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  Соблюдать правила безопасности. | Волевая саморегуляция (Р) |
| Урок - соревнования | 1 | Включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | Волевая саморегуляция (Р) |
| Повторение подъема елочкой на склоне 45.˚  Передвижение на лыжах до 5 км. | 2 | Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Коррекция. Оценка качества и уровня усвоения (Л) |
| Совершенствование техники подъема елочкой на склоне 45˚  Эстафета с преодолением препятствий. | 2 | Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Соблюдать правила безопасности | Управление поведением партнера (К) |
| Урок - соревнования | 1 | Включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | Сотрудничество с учителем и сверстниками (К) Анализ объектов (Л) |
| Контрольный учет изученных лыжных ходов. | 2 | Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах | Сотрудничество с учителем и сверстниками (К) Анализ объектов (Л) |
| Контрольный учет техники спусков, подъемов и торможения. | 2 | Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Ценностно-смысловая ориентация (Л) Анализ объектов учащихся (Л) |
| Урок - соревнования | 1 | Включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | Коррекция (Р) |
| Совершенствование изученных лыжных ходов. | 3 | Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Оценка качества и уровня усвоения (Р) |
| Совершенствование верхней и нижней подачи в волейболе. | 2 | Использовать игровые действия в волейболе для развития физических качеств.  Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  Соблюдать правила безопасности | Оценка качества и уровня усвоения (Р) |
| Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку. | 1 | Включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | Оценка качества и уровня усвоения (Р)  Классификация объектов. Анализ объектов (П) |
| Совершенствование техники нападающего удара и техники защиты в волейболе. | 3 | Использовать игровые действия в волейболе для развития физических качеств.  Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  Соблюдать правила безопасности | Целеполагание. Умение структурировать знания. (Р) |
| Совершенствование приема мяча с верху, снизу. | 2 | Использовать игровые действия в волейболе для развития физических качеств.  Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  Соблюдать правила безопасности | Ценностно-смысловая ориентация учащихся.(Л)  Волевая саморегуляция.(Р) |
| **Легкая атлетика** | **24** |  |  |
| Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием | 1 | Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | Управление поведением партнера.(К)  Анализ объектов(П) |
| Повторение техники разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча. | 3 | Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча.  Соблюдать правила безопасности | Анализ объектов(П) |
| Урок - соревнования | 1 | Включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | Управление поведением партнера.(К)  Анализ объектов(П) |
| Совершенствование техники разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча. | 2 | Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча.  Соблюдать правила безопасности. | Действие смыслообразования (П) Планирование сотрудничества с учителем(К) |
| Совершенствование техники старта с опорой на одну руку. Метание набивного мяча | 2 | Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | Нравственно-этическое оценивание. (Л)  Умение выражать свои мысли.(Р) |
| Урок - соревнования | 1 | Включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | Планирование промежуточных целей с учетом результатов(Р) |
| Совершенствование стартового разгона. Развитие выносливости. Бег от 5 до 10 мин. | 2 | Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  Применять беговые упражнения для развития физических качеств.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | Ценностно-смысловая ориентация учащихся (Л) |
| Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку.  Прыжки через скакалку за 1 мин**.** | 3 | Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  Применять беговые упражнения для развития физических качеств.  Соблюдать правила безопасности. | Ценностно-смысловая ориентация учащихся (Л) |
| Урок - соревнования | 1 | Включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | Анализ объектов. Синтез как составление целого из частей (П) |
| Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 15 мин | 3 | Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов (П) |
| Развитие выносливости. Бег 2000 м мальчики, 1000 м девочки. | 3 | Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  Соблюдать правила безопасности | Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов(П) |
| Развитие скоростных качеств. КУ бега на 60 м.  Развитие выносливости. Бег 3000 м мальчики, 2000 м девочки.  Игра «Два берега» Физическая культура в Древности (повторение). | 3 | Контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений | Действие смыслообразования. Умение выражать свои мысли (Л) |
|  | **Итого: 102 ч** |  |  |

**V. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

**Спортивные снаряды и инвентарь:**

- Баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи, мячи для метания

- Спортивные маты

- Бревно

- Перекладина

- Канат

- Волейбольная сетка

- Стойки для прыжка в высоту

- Беговая дорожка

- Шведская стенка

-Скакалки, обручи

- Свисток

- Секундомер

**Литература:**

- Федеральный Государственный Образовательный стандарт основного общего образования (2010 год)

- В.И. Лях, Зданевич А.А. «Физическая культура» учебник для 5-7 класса.

- В.И. Лях, Зданевич А.А. «Физическая культура» учебник для 8-9 класса.

- Примерная программа основного общего образования. Физическая культура.– М.: Просвещение, 2010.(Стандарты второго поколения).