

«Рассмотрено»  
на заседании ШМО  
Протокол № 1  
от « 30 » августа 2016г.  
Руководитель ШМО  
В.Н.Туровец

«Согласовано»  
« 30 » августа 2016г.  
Зам. директора по УВР  
МОУ «СОШ № 1 г. Ершова»  
И.В. Рябинцева



## 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 № 12 от

« 30 » августа 2016г.

г. Ершов  
2016 г.

## **I. Пояснительная записка**

Рабочая программа основного общего образования по физической культуре (УМК «Физическая культура 5-7, 8-9 класс»: авторы В.И. Лях, М.: «Просвещение», 2014 г.) **составлена на основе:**

- Фундаментального ядра содержания общего образования
- Требований к результатам освоения основной общеобразовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования
- Примерной программе по физической культуре для 5-7, 8-9 классов, являющейся составной частью примерной основной образовательной программы основного общего образования.
- Авторской программы по физической культуре В.И. Лях, М.: Просвещение, 2014.
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Приказ Минобрнауки № 889 от 30.08.11г.;
- Основной образовательной программы основного общего образования МОУ «СОШ №1 г. Ершова».

### **Место предмета в учебном плане**

Учебный план школы на изучение физической культуры в основной школе отводит 3 учебных часа в неделю в течение каждого года обучения, всего 510 уроков при 35 учебных неделях в году, 495 уроков при 34 учебных неделях в году.

### **Общая характеристика курса**

Раздел «Знания о физической культуре» позволит узнать «Историю физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическую культуру человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности». Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Подвижные и спортивные игры (баскетбол, волейбол). Лыжи.

## **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.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и

потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

**В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры:**

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**В области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала

других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

**В области нравственной культуры:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:**

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

**В области коммуникативной культуры:**

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

**В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной

деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

**В области нравственной культуры:**

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области трудовой культуры:**

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

**В области эстетической культуры:**

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотносить с общепринятыми нормами и представлениями.

**В области коммуникативной культуры:**

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

**В области физической культуры:**

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

### Раздела III «Тематический план»

#### 5 класс

§ или № пункта учебника	Название темы (содержание материала)	Кол-во часов	Планируемые виды учебной деятельности для достижения предметных результатов	Планируемые виды учебной деятельности учащихся для достижения личностных, метапредметных результатов обучения: Л (личностные), П (метапредметные познавательные), К (метапредметные коммуникативные); Р (метапредметные регулятивные)
	<b>Легкая атлетика Спортивные игры</b>	<b>20 5</b>		
Комплекс упражнений № 1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Олимпийские игры древности.	2	Знать правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Знать историю возникновения и формирования физической культуры	Целеполагание. Умение структурировать знания. (Р)
Комплекс упражнений № 1	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) Волевая саморегуляция.(Р)
Комплекс упражнений № 1	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	Управление поведением партнера. (К) Анализ объектов (П)
Комплекс упражнений № 1	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.	Анализ объектов (П)
Комплекс упражнений № 1	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.	Управление поведением партнера. (К) Анализ объектов(П)
Комплекс упражнений № 1	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут	2	Правильно выполнять основные движения в прыжках.	Действие смыслообразования (П) Планирование сотрудничества с учителем(К)
Комплекс упражнений № 1	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание теннисного мяча с места из положения стоя боком в направлении	2	Правильно выполнять основные движения в метании. Метать различные предметы и мячи на	Нравственно-этическое оценивание. (Л) Умение выражать свои мысли.(Р)

	метания, на точность, дальность, заданное расстояние. Игра «К своим флажкам»		дальность с места из различных положений.	
Комплекс упражнений № 1	Бег на 1000 м мальчики, 500 м девочки.	2	Уметь бегать на длинные дистанции.	Планирование промежуточных целей с учетом результатов (Р)
Комплекс упражнений № 1	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.	Действие смыслообразования. Умение выражать свои мысли (Л)
Комплекс упражнений № 1	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.	Ценностно-смысловая ориентация учащихся (Л)
Комплекс упражнений № 1	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.	Анализ объектов. Синтез как составление целого из частей (П)
Комплекс упражнений № 1	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.	Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов (П)
Комплекс упражнений № 1	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)
Комплекс упражнений № 1	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)

	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>21</b>		
Комплекс упражнений № 2	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)
Комплекс упражнений № 2	Развитие координационных способностей. Совершенствование техники кувырков вперед и назад в группировке.	1	Уметь показать изученные элементарные акробатические упражнения.	Управление поведением партнера(К) Анализ объект (Л)
Комплекс упражнений № 2	Развитие координационных способностей. Стойка на лопатках. Акробатическая комбинация.	1	Уметь показать изученные элементарные акробатические упражнения.	Действие смыслообразования. Умение выражать свои мысли (Л)
Комплекс упражнений № 2	Висы согнувшись, висы прогнувшись (мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами(девочки)	1	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	Оценка качества и уровня усвоения (Р) Анализ объектов (Л)
Комплекс упражнений № 2	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	Ценностно-смысловая ориентация учащихся. Коррекция (Л)
Комплекс упражнений № 2	Зачетная комбинация	1	Составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	Действие смыслообразования. Умение выражать свои мысли (Л)
Комплекс упражнений № 2	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 отдельно и комбинации	Контроль в форме сличения с эталоном (Р) Выделение и формулирование учебной цели (П)
Комплекс упражнений № 2	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)
Комплекс упражнений № 2	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)
Комплекс	Учет опорного прыжка	1	Развитие	Контроль в форме сличения с



упражнений № 2	через козла.		координационных способностей.	эталон (Р) Выделение и формулирование учебной цели (П)
Комплекс упражнений № 2	Перестроение по звеньям. Обучение, техники соскока с бревна прогнувшись. Учет лазания по канату.	2	Различать и выполнять строевые команды.	Контроль в форме сличения с эталон (Р) Выделение и формулирование учебной цели (П)
Комплекс упражнений № 2	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!», «Равняйся!», «Стой!».	Контроль в форме сличения с эталон (Р) Выделение и формулирование учебной цели (П)
Комплекс упражнений № 2	Развитие силовых способностей. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подвижные игры.	2	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату.	Контроль в форме сличения с эталон (Р) Выделение и формулирование учебной цели (П)
Комплекс упражнений № 2	Развитие силовых способностей. Совершенствование акробатических упражнений.	1	Выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	Контроль в форме сличения с эталон (Р) Выделение и формулирование учебной цели (П)
Комплекс упражнений № 2	Развитие силовых способностей. Совершенствование акробатических соединений.	1	Выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	
	<b>Лыжная подготовка Спортивные и подвижные игры.</b>	<b>19 10</b>		
Комплекс упражнений № 3	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 сотрудничества с учителем и сверстниками(К)
Комплекс упражнений № 3	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.	Управление поведением партнера. Коррекция. (К)
Комплекс упражнений № 3	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. (К)
Комплекс упражнений № 3	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)

Комплекс упражнений № 3	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.	Действие смыслообразования. Умение выражать свои мысли (Л)
Комплекс упражнений № 3	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.	Управление поведением партнера. (К) Поиск и выделение необходимой информации (П)
Комплекс упражнений № 3	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.	Волевая саморегуляция (Р)
Комплекс упражнений № 3	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)
Комплекс упражнений № 3	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.	Коррекция. Оценка качества и уровня усвоения (Л)
Комплекс упражнений № 3	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.	Управление поведением партнера (К)
Комплекс упражнений № 5	Преодоление полосы препятствий. Игра «Охотники и утки»	2	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Сотрудничество с учителем и сверстниками (К) Анализ объектов (Л)
Комплекс упражнений № 5	Повторение техники ведения мяча на месте и в шаге. Игра «Гуси лебеди»	2	Проявлять быстроту и ловкость во время игры.	Сотрудничество с учителем и сверстниками (К) Анализ объектов (Л)
Комплекс упражнений № 5	Совершенствовать технику ведения мяча на месте и в шаге. Игра «Передал – садись!»	2	Проявлять быстроту и ловкость во время игры.	Ценностно-смысловая ориентация (Л) Анализ объектов учащихся (Л)
Комплекс	Строевая подготовка. Игра	2	Соблюдать	Коррекция (Р)

упражнений № 5	«Послушный мяч»		дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	
Комплекс упражнений № 5	Игра-эстафета с баскетбольными мячами. Игра.	2	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Оценка качества и уровня усвоения (Р)
	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>22</b>		
Комплекс упражнений № 4	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)
Комплекс упражнений № 4	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.	Ценностно-смысловая ориентация учащихся.(Л)
Комплекс упражнений № 4	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) Волевая саморегуляция.(Р)
Комплекс упражнений № 4	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	Управление поведением партнера.(К) Анализ объектов(П)
Комплекс упражнений № 4	Равномерный бег 6 минут. Подвижная игра «Третий лишний». Развитие выносливости. Учет челночного бега 4*10 метров	2	Уметь бегать в равномерном темпе	Анализ объектов(П)
Комплекс упражнений № 4	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.	Управление поведением партнера.(К) Анализ объектов(П)
Комплекс упражнений № 4	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.	Действие смыслообразования (П) Планирование сотрудничества с учителем(К)
Комплекс	Развитие выносливости.	2	Уметь бегать в	Нравственно-этическое оценивание.

упражнений № 4	Равномерный бег 9 минут. Учет техники бега на 60 метров. Подвижная игра «Море волнуется»		равномерном темпе с чередованием ходьбы и бега.	(Л) Умение выражать свои мысли.(Р)
Комплекс упражнений № 4	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.	Планирование промежуточных целей с учетом результатов(Р)
Комплекс упражнений № 4	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)
Комплекс упражнений № 4	Развитие скоростно-силовых качеств. Учет прыжки через скакалку 1 мин. Подвижная игра «Два мороза».	2	Описывать технику прыжковых упражнений	Ценностно-смысловая ориентация учащихся (Л)

#### 6 класс

§ или № пункта учебника	Название темы (содержание материала)	Кол-во часов	Планируемые виды учебной деятельности для достижения предметных результатов	Планируемые виды учебной деятельности учащихся для достижения личностных, метапредметных результатов обучения:  Л (личностные), П (метапредметные познавательные), К (метапредметные коммуникативные); Р (метапредметные регулятивные)
	<b>Легкая атлетика</b> <b>Спортивные игры</b>	<b>20</b> <b>6</b>		
Комплекс упражнений № 1	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)
Комплекс упражнений № 1	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) Волевая саморегуляция.(Р)
Комплекс	Развитие скоростных	4	Правильно	Управление поведением

упражнений № 1	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».		выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 30 м. Правильно выполнять движения при прыжках	партнера.(К) Анализ объектов(П)
Комплекс упражнений № 1	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	Анализ объектов(П)
Комплекс упражнений № 1	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.	Управление поведением партнера.(К) Анализ объектов(П)
Комплекс упражнений № 1	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.	Действие смыслообразования (П) Планирование сотрудничества с учителем(К)
Комплекс упражнений № 5	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.	Нравственно-этическое оценивание. (Л) Умение выражать свои мысли.(Р)
Комплекс упражнений № 5	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.	Планирование промежуточных целей с учетом результатов(Р)
Комплекс упражнений № 5	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	
	<b>Гимнастика с элементами акробатики.</b>	<b>24</b>		
Комплекс упражнений № 2	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)
Комплекс упражнений № 2	Развитие координационных способностей Основная стойка. Построение в колонну по одному, по два в движении. Группировка. Совершенствование техники кувырка назад в группировке. Совершенствование техники лазания по канату.	2	Уметь бегать в равномерном темпе до 4 минут.	Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов (П)
Комплекс упражнений № 2	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)
Комплекс упражнений № 2	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	Действие смыслообразования. Умение выражать свои мысли (Л)
Комплекс упражнений № 2	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)
Комплекс упражнений № 2	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с гимнастической палкой, скакалкой. Обучение техники передвижения по бревну.	2	Уметь показать изученные элементарные акробатические упражнения.	Анализ объектов Поиск и выделение необходимой информации (П)

	Учет по подтягиванию.			
Комплекс упражнений № 2	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 отдельно и комбинации	Управление поведением партнера(К) Анализ объект (Л)
Комплекс упражнений № 2	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 отдельно и комбинации	Действие смыслообразования. Умение выражать свои мысли (Л)
Комплекс упражнений № 2	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.	Оценка качества и уровня усвоения (Р) Анализ объектов (Л)
Комплекс упражнений № 2	Положение тела человека. Развитие силовых способностей. Строевые упражнения. Обучение техники простейшего соединения на бревне. Контрольный учет- мост. Закрепить технику опорного прыжка. Учет. Игра	3	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».	Ценностно-смысловая ориентация учащихся. Коррекция (Л)
Комплекс упражнений № 2	Ходим строем. Развитие силовых способностей. Совершенствование техники перелазания через коня, бревно. Закрепить технику опорного прыжка через коня. Учет по подтягиванию	3	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.	
	<b>Лыжная подготовка.</b> <b>Спортивные игры</b>	<b>22</b> <b>7</b>		
Комплекс упражнений № 3	Инструктаж по техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторение техники попеременного двухшажного хода. Игры	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)

	на свежем воздухе.			
Комплекс упражнений № 3	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)
Комплекс упражнений № 3	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)
Комплекс упражнений № 3	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)
Комплекс упражнений № 3	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)
Комплекс упражнений № 3	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)
Комплекс упражнений № 3	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)
Комплекс упражнений № 3	Совершенствование изученных лыжных ходов	2	Уметь бегать в равномерном темпе, бегать по слабо пересеченной местности	Ценностно-смысловая ориентация учащихся(Л) Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками(К)
Комплекс упражнений № 5	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	Анализ объектов (Л)
Комплекс упражнений № 5	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	Управление поведением партнера. Коррекция. (К)
Комплекс упражнений № 5	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. (К)



Комплекс упражнений № 5	Развитие координационных способностей. Совершенствование техники ловли и передачи мяча в движении. Повторение техники 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)
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>21</b>		
Комплекс упражнений № 4	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)
Комплекс упражнений № 4	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)
Комплекс упражнений № 4	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.	Коррекция. Оценка качества и уровня усвоения (Л)
Комплекс упражнений № 4	Равномерный бег 5 минут. 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.	Управление поведением партнера (К)
Комплекс упражнений № 4	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.	Сотрудничество с учителем и сверстниками (К) Анализ объектов (Л)
Комплекс упражнений № 4	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)
Комплекс упражнений № 4	Развитие выносливости. Равномерный бег 8 минут. Смешанное передвижение (бег в чередовании с	2	Моделировать физические нагрузки для развития основных	Ценностно-смысловая ориентация (Л) Анализ объектов учащихся (Л)

	ходьбой) до 2000 м. Учет по бегу на 1000 метров.		физических качеств.	
Комплекс упражнений № 4	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.	Коррекция (Р)
Комплекс упражнений № 4	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	Оценка качества и уровня усвоения (Р)
Комплекс упражнений № 4	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)
Комплекс упражнений № 4	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) Классификация объектов. Анализ объектов (П)

### 7 класс

§ или № пункта учебника	Название темы (содержание материала)	Кол-во часов	Планируемые виды учебной деятельности для достижения предметных результатов	Планируемые виды учебной деятельности учащихся для достижения личностных, метапредметных результатов обучения: Л (личностные), П (метапредметные познавательные), К (метапредметные коммуникативные); Р (метапредметные регулятивные)
Комплекс упражнений № 1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (легкая атлетика). Повторение прыжка в длину с места, техники высокого старта. Развитие физических качеств.	2	Знать правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Правильно выполнять прыжки в длину.	Целеполагание. Умение структурировать знания. (Р)
Комплекс упражнений № 1	Повторение техники низкого старта Повторение приземления после прыжка в длину с	2	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с	Ценностно-смысловая ориентация учащихся.(Л)

	места. Развитие выносливости (медленный бег до 800 м)		максимальной скоростью до 800 м..	
Комплекс упражнений № 1	Урок – соревнования.	1	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)
Комплекс упражнений № 1	Обучение техники приземления в прыжках в длину с разбега. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину. Совершенствование низкого старта и стартового разгона. Развитие выносливости (медленный бег до 900м).	2	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)
Комплекс упражнений № 1	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	Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги. Бегать с максимальной скоростью 30 м.	Анализ объектов(П)
Комплекс упражнений № 1	Урок - соревнования	1	Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги.	Управление поведением партнера.(К) Анализ объектов(П)
Комплекс упражнений № 1	Совершенствование техники отталкивания и приземления в прыжках в длину. Теоретическая часть: История зарождения современных Олимпийских игр. Развитие физических качеств.	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)
Комплекс упражнений № 1	Совершенствование техники прыжка в длину. Бег 60м на результат (2	2	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной	Нравственно-этическое оценивание. (Л) Умение выражать свои мысли.(Р)

	попытки). Развитие выносливости (медленный бег до 1000м)		скоростью до 500 м.	
Комплекс упражнений № 1	Урок - соревнования	1	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)
Комплекс упражнений № 1	Контроль техники прыжков в длину с разбега (техники отталкивания и приземления). Совершенствование бега на короткие дистанции, на выносливость.	2	Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги.	Управление поведением партнера.(К) Анализ объектов(П)
Комплекс упражнений № 1	Совершенствование передачи мяча от груди.	1	Уметь бегать в равномерном темпе; бегать по слабо пересечённой местности.	Ценностно-смысловая ориентация учащихся (Л)
Комплекс упражнений № 1	Урок - соревнования	1	Уметь бегать в равномерном темпе до 4 минут.	Анализ объектов. Синтез как составление целого из частей (П)
Комплекс упражнений № 1	Совершенствование передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой.	1	Правильно выполнять основные движения в метании. Метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.	Нравственно-этическое оценивание. (Л) Умение выражать свои мысли.(Р)
Комплекс упражнений № 1	Обучение передачи одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	1	Знать и выполнять правила поведения во время проведения уроков по гимнастике	Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов(П)
Комплекс упражнений № 1	Урок - соревнования	1	Уметь показать изученные элементарные акробатические упражнения.	Действие смыслообразования. Умение выражать свои мысли (Л)
Комплекс упражнений № 5	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча.	2	Уметь показать изученные элементарные акробатические упражнения.	Действие смыслообразования. Умение выражать свои мысли(Л)
Комплекс упражнений № 5	Совершенствование техники передачи мяча. Броски по кольцу.	1	Уметь выполнять строевые команды; выполнять	Анализ объектов Поиск и выделение необходимой информации (П)

			акробатические элементы отдельно и комбинации	
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>24</b>		
Комплекс упражнений № 2	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Обучение прыжку через козла в ширину. Повторение висов.	2	Знать и выполнять правила поведения во время проведения уроков по гимнастике	Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов (П)
Комплекс упражнений № 2	Совершенствование прыжка через козла в ширину. Совершенствование висов.	2	Знать и выполнять правила поведения во время проведения уроков по гимнастике	Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов(П)
Комплекс упражнений № 2	Урок - соревнования	1	Уметь показать изученные элементарные акробатические упражнения.	Действие смыслообразования. Умение выражать свои мысли (Л)
Комплекс упражнений № 2	Контроль прыжка через козла в ширину. Совершенствование висов.	2	Уметь показать изученные элементарные акробатические упражнения.	Действие смыслообразования. Умение выражать свои мысли(Л)
Комплекс упражнений № 2	Контроль висов. Совершенствование прыжка через козла. Развитие физических качеств.	2	Уметь выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	Анализ объектов Поиск и выделение необходимой информации (П)
Комплекс упражнений № 2	Урок - соревнования	1	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в играть процессе подвижных игр	Ценностно-смысловая ориентация учащихся(Л) Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками(К)
Комплекс упражнений № 2	Обучение акробатическим элементам (мосту). Обучение упражнениям на перекладине (ознакомление).	3	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в играть процессе подвижных игр	Анализ объектов (Л)
Комплекс упражнений № 2	Совершенствование акробатических элементов (мост). Обучение упражнениям на перекладине.	3	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в играть процессе подвижных игр	Управление поведением партнера. Коррекция. (К)
Комплекс упражнений № 2	Урок - соревнования	1	Уметь владеть мячом: держание, передачи на	Управление поведением партнера. (К)

			расстояние, ловля, ведение, броски в играть процессе подвижных игр	
Комплекс упражнений № 2	Совершенствование акробатических элементов (мост). Совершенствование упражнениям на перекладине.	3	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в играть процессе подвижных игр; в мини баскетбол.	Управление поведением партнера. (К)
Комплекс упражнений № 2	Урок - соревнования	1	Выполнять задания с максимальной скоростью	Ценностно-смысловая ориентация учащихся(Л). Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками(К)
Комплекс упражнений № 2	Совершенствование акробатических элементов (мост). Совершенствование упражнениям на перекладине. Повторение висов.	3	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе занятий гимнастикой..	Управление поведением партнера. (К) Поиск и выделение необходимой информации (П)
	<b>Лыжная подготовка</b> <b>Спортивные игры</b>	<b>25</b> <b>5</b>		
Комплекс упражнений № 3	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (по лыжной подготовки ) Температурный режим, одежда, обувь лыжника	1	Знать правила техники безопасности на уроках гимнастике.	Анализ объектов (Л)
Комплекс упражнений № 3	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход.	2	Описывать технику одновременного и попеременного двухшажного хода. анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	Ценностно-смысловая ориентация учащихся(Л). Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками(К)
Комплекс упражнений № 3	Урок - соревнования	1	Выполнять задания с максимальной скоростью	Ценностно-смысловая ориентация учащихся(Л). Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками(К)
Комплекс упражнений № 3	Техника одновременного двухшажного хода на оценку. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.	2	Описывать технику одновременного и попеременного двухшажного хода. анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	Ценностно-смысловая ориентация учащихся(Л). Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками(К)

Комплекс упражнений № 3	Совершенствование техники бесшажного одновременного хода.	3	Демонстрировать технику передвижения бесшажным одновременным ходом во время прохождения учебной дистанции .	Управление поведением партнера. (К) Поиск и выделение необходимой информации (П)
Комплекс упражнений № 3	Урок - соревнования	1	Выполнять задания с максимальной скоростью	Ценностно-смысловая ориентация учащихся(Л). Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками(К)
Комплекс упражнений № 3	Обучение подъема елочкой на склоне 45°. Техника спусков. Дистанция 2 км.	2	анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	Управление поведением партнера. (К) Поиск и выделение необходимой информации (П)
Комплекс упражнений № 3	Повторение техники подъема елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.	2	Демонстрировать технику подъёма на лыжах «ёлочкой», во время прохождения учебной дистанции.	Управление поведением партнера. (К) Поиск и выделение необходимой информации (П)
Комплекс упражнений № 3	Урок - соревнования	1	Выполнять задания с максимальной скоростью	Ценностно-смысловая ориентация учащихся(Л). Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками(К)
Комплекс упражнений № 3	Совершенствование техники подъема елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.	2	анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	Управление поведением партнера. (К) Поиск и выделение необходимой информации (П)
Комплекс упражнений № 3	Совершенствование техники подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км	2	Демонстрировать технику подъёма на лыжах «ёлочкой», во время прохождения учебной дистанции.	Управление поведением партнера. (К) Поиск и выделение необходимой информации (П)
Комплекс упражнений № 3	Урок - соревнования	1	Выполнять задания с максимальной скоростью	Ценностно-смысловая ориентация учащихся(Л). Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками(К)
Комплекс упражнений № 3	Совершенствование техники подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км	3	анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	Управление поведением партнера. (К) Поиск и выделение необходимой информации (П)
Комплекс упражнений № 3	Учет бега на дистанции 1 км (д), 2 км (м) Совершенствование техники изученных лыжных ходов.	2	Демонстрировать технику и максимальную скорость.	Управление поведением партнера. (К) Поиск и выделение необходимой информации (П)

Комплекс упражнений № 5	Совершенствование техники передачи мяча. Броски по кольцу.	1	Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга.	Действие смыслообразования. Умение выражать свои мысли (Л)
Комплекс упражнений № 5	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча.	2	Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности.	Действие смыслообразования. Умение выражать свои мысли(Л)
Комплекс упражнений № 5	Двухсторонняя игра в баскетбол.	2	Демонстрировать технику ведения мяча ходьбой и бегом «по прямой», «змейкой», при обводке легкоатлетических стоек.	Анализ объектов Поиск и выделение необходимой информации (П)
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>27</b>		
Комплекс упражнений № 4	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием	1	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)
Комплекс упражнений № 4	Обучение техники разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча.	2	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)
Комплекс упражнений № 4	Урок - соревнования	1	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)
Комплекс упражнений № 4	Совершенствование техники разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча.	2	Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги.	Анализ объектов(П)
Комплекс упражнений № 4	Обучение техники старта с опорой на одну руку. Учет по метанию	2	Правильно выполнять основные движения в прыжках.	Управление поведением партнера.(К) Анализ объектов(П)



	набивного мяча		Правильно приземляться в яму на две ноги.	
Комплекс упражнений № 4	Урок - соревнования	1	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)
Комплекс упражнений № 4	Совершенствование стартового разгона. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	2	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 500 м.	Нравственно-этическое оценивание. (Л) Умение выражать свои мысли.(Р)
Комплекс упражнений № 4	Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. Прыжки через скакалку за 1 мин.	1	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)
Комплекс упражнений № 4	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин	2	Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги.	Управление поведением партнера.(К) Анализ объектов(П)
Комплекс упражнений № 4	Урок - соревнования	1	Уметь бегать в равномерном темпе; бегать по слабо пересечённой местности.	Ценностно-смысловая ориентация учащихся (Л)
Комплекс упражнений № 4	Развитие скоростных качеств. Разновидности ходьбы. Совершенствование техники низкого и высокого старта. Стартовое ускорение и финиширование. КУ бега на 60 м. Игра «Два берега»	2	Уметь бегать в равномерном темпе до 4 минут.	Анализ объектов. Синтез как составление целого из частей (П)
Комплекс упражнений № 4	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	Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги.	Управление поведением партнера.(К) Анализ объектов(П)

Комплекс упражнений № 5	Двухсторонняя игра.		Демонстрировать технику ведения мяча ходьбой и бегом «по прямой», «змейкой», при обводке легкоатлетических стоек.	Анализ объектов Поиск и выделение необходимой информации (П)
-------------------------	---------------------	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------

**8 класс**

§ или № пункта учебника	Название темы (содержание материала)	Кол-во часов	Планируемые виды учебной деятельности для достижения предметных результатов	Планируемые виды учебной деятельности учащихся для достижения личностных, метапредметных результатов обучения: <b>Л</b> (личностные), <b>П</b> (метапредметные познавательные), <b>К</b> (метапредметные коммуникативные); <b>Р</b> (метапредметные регулятивные)
	<b>Легкая атлетика</b> <b>Спортивные игры</b>	<b>17</b> <b>7</b>		
Комплекс упражнений № 1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (легкая атлетика). Повторение прыжка в длину с места, техники высокого старта. Развитие физических качеств.	2	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге	Целеполагание. Умение структурировать знания. (Р)
Комплекс упражнений № 1	Повторение техники низкого старта Повторение приземления после прыжка в длину с места. Развитие выносливости (медленный бег до 800 м)	2	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)
Комплекс упражнений № 1	Урок – соревнования.	1	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)
Комплекс упражнений № 1	Повторение техники приземления в прыжках в длину с разбега. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину. Совершенствование низкого старта и стартового разгона.	2	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 выносливости (медленный бег до 900м).			
Комплекс упражнений № 1	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	Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги.	Анализ объектов(П)
Комплекс упражнений № 1	Урок - соревнования	1	Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги.	Управление поведением партнера.(К) Анализ объектов(П)
Комплекс упражнений № 1	Совершенствование техники отталкивания и приземления в прыжках в длину. Теоретическая часть: История зарождения современных Олимпийских игр. Развитие физических качеств.	2	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге	Целеполагание. Умение структурировать знания. (Р)
Комплекс упражнений № 1	Совершенствование техники прыжка в длину. Бег 60м на результат (2 попытки). Развитие выносливости (медленный бег до 1000м)	2	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 60 м.	Ценностно-смысловая ориентация учащихся.(Л)
Комплекс упражнений № 1	Урок - соревнования	1	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)
Комплекс упражнений № 1	Контроль техники прыжков в длину с разбега (техники отталкивания и приземления). Совершенствование бега на короткие дистанции, на выносливость.	2	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Правильно выполнять прыжок. Знать понятие короткая дистанция	Управление поведением партнера.(К) Анализ объектов(П)
Комплекс упражнений № 5	Совершенствование передачи мяча от груди.	1	Правильно выполнять передачи мяча от груди.	Действие смыслообразования (П) Планирование сотрудничества с учителем(К)
Комплекс упражнений № 5	Урок - соревнования	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)
Комплекс упражнений	Совершенствование передачи от груди. Техника	1	Уметь выполнять передачи мяча от	Планирование промежуточных

№ 5	ведения мяча змейкой.		грудь. Овладеть техникой ведения змейкой.	целей с учетом результатов(Р)
Комплекс упражнений № 5	Повторение передачи одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	1	Владеть техникой ведения мяча.	Действие смыслообразования (П) Планирование сотрудничества с учителем(К)
Комплекс упражнений № 5	Урок - соревнования	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)
Комплекс упражнений № 5	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча.	2	Владеть техникой ведения мяча, техникой передачи мяча.	Планирование промежуточных целей с учетом результатов(Р)
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>24</b>		
Комплекс упражнений № 2	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Обучение прыжку через козла в ширину. Повторение висов.	2	Уметь бегать в равномерном темпе; бегать по слабо пересечённой местности.	Ценностно-смысловая ориентация учащихся (Л)
Комплекс упражнений № 2	Совершенствование прыжка через козла в ширину. Совершенствование висов.	2	Уметь бегать в равномерном темпе до 4 минут.	Анализ объектов. Синтез как составление целого из частей (П)
Комплекс упражнений № 2	Урок - соревнования	1	Знать и выполнять правила поведения во время проведения уроков по гимнастике	Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов (П)
Комплекс упражнений № 2	Контроль прыжка через козла в ширину. Совершенствование висов.	2	Знать и выполнять правила поведения во время проведения уроков по гимнастике	Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов(П)
Комплекс упражнений № 2	Контроль висов. Совершенствование прыжка через козла. Развитие физических качеств.	2	Уметь показать изученные элементарные акробатические упражнения.	Действие смыслообразования. Умение выражать свои мысли (Л)
Комплекс упражнений № 2	Урок - соревнования	1	Уметь показать изученные элементарные акробатические упражнения.	Действие смыслообразования. Умение выражать свои мысли(Л)
Комплекс упражнений № 2	Повторение акробатических элементов (мосту). Повторение упражнений на перекладине	2	Уметь выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	Анализ объектов Поиск и выделение необходимой информации (П)
Комплекс упражнений № 2	Совершенствование акробатических элементов (мост). Совершенствование	3	Уметь выполнять строевые команды;	Управление поведением партнера(К) Анализ объект (Л)

	упражнений на перекладине.		выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	
Комплекс упражнений № 2	Урок - соревнования	1	Уметь показать изученные элементарные акробатические упражнения.	Действие смыслообразования. Умение выражать свои мысли (Л)
Комплекс упражнений № 2	Совершенствование акробатических элементов (мост). Совершенствование упражнениям на перекладине.	3	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».	Оценка качества и уровня усвоения (Р) Анализ объектов (Л)
Комплекс упражнений № 2	Урок - соревнования	1	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.	Ценностно-смысловая ориентация учащихся. Коррекция (Л)
Комплекс упражнений № 2	Совершенствование прыжка через козла в длину. Прыжки через козла с поворотом на 180 градусов.	3	Уметь бегать в равномерном темпе; бегать по слабо пересечённой местности.	Ценностно-смысловая ориентация учащихся (Л)
Комплекс упражнений № 2	Совершенствование акробатических элементов (мост). Совершенствование упражнениям на перекладине. Повторение висов.	1	Уметь бегать в равномерном темпе до 4 минут.	Анализ объектов. Синтез как составление целого из частей (П)
	<b>Лыжная подготовка. Спортивные игры.</b>	<b>23 7</b>		
Комплекс упражнений № 3	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника	1	Знать технику безопасности и температурный режим.	Контроль в форме сличения с эталоном (Р) Выделение и формулирование учебной цели (П)
Комплекс упражнений № 3	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход.	2	Уметь бегать в равномерном на лыжах по слабо пересеченной местности.	Контроль в форме сличения с эталоном(Р) Выделение и формулирование учебной цели (П)
Комплекс упражнений № 3	Урок - соревнования	1	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)
Комплекс упражнений № 3	Техника одновременного двухшажного хода на оценку. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.	2	Уметь различать лыжные ходы.	Контроль в форме сличения с эталоном (Р) Выделение и формулирование учебной цели (П)
Комплекс	Совершенствование	3	Демонстрировать	Контроль в форме сличения с

упражнений № 3	техники бесшажного одновременного хода.		технику бесшажного хода.	эталон (Р) Выделение и формулирование учебной цели (П)
Комплекс упражнений № 3	Урок - соревнования	1	Уметь бегать в равномерном темпе, бегать по слабо пересеченной местности	Контроль в форме сличения с эталон (Р) Выделение и формулирование учебной цели (П)
Комплекс упражнений № 3	Повторение подъема елочкой на склоне 45°.° Техника спусков. Дистанция 2 км.	2	Демонстрировать технику подъема и спуска.	Контроль в форме сличения с эталон (Р) Выделение и формулирование учебной цели (П)
Комплекс упражнений № 3	Совершенствование техники подъема елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.	2	Демонстрировать технику подъема и спуска на дистанции.	Контроль в форме сличения с эталон (Р) Выделение и формулирование учебной цели (П)
Комплекс упражнений № 3	Урок - соревнования	1	Уметь бегать в равномерном темпе, бегать на лыжах по слабо пересеченной местности.	Контроль в форме сличения с эталон (Р) Выделение и формулирование учебной цели (П)
Комплекс упражнений № 3	Совершенствование техники подъема елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.	2	Уметь бегать в равномерном темпе, бегать на лыжах по слабо пересеченной местности.	Контроль в форме сличения с эталон (Р) Выделение и формулирование учебной цели (П)
Комплекс упражнений № 3	Совершенствование техники подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км	2	Демонстрировать технику торможения.	Контроль в форме сличения с эталон (Р) Выделение и формулирование учебной цели (П)
Комплекс упражнений № 3	Урок - соревнования	1	Уметь бегать в равномерном темпе, бегать на лыжах по слабо пересеченной местности	Контроль в форме сличения с эталон (Р) Выделение и формулирование учебной цели (П)
Комплекс упражнений № 3	Совершенствование техники подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км	3	Демонстрировать и знать технику подъема и торможения.	Контроль в форме сличения с эталон (Р) Выделение и формулирование учебной цели (П)
Комплекс упражнений № 3	Совершенствование верхней и нижней подачи в волейболе.	2	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в играть процессе подвижных игр	Ценностно-смысловая ориентация учащихся (Л) Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками (К)
Комплекс упражнений № 3	Урок - соревнования	1	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в играть процессе подвижных игр	Анализ объектов (Л)
Комплекс упражнений № 3	Совершенствование техники нападающего удара и техники защиты в волейболе.	2	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в	Управление поведением партнера. Коррекция. (К)

			играть процессе подвижных игр	
Комплекс упражнений № 3	Совершенствование приема мяча с верху, с низу. Двухсторонняя игра в волейбол.	2	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в играть процессе подвижных игр	Управление поведением партнера. (К)
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>20</b>		
Комплекс упражнений № 4	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием	1	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Управление поведением партнера. (К) Поиск и выделение необходимой информации (П)
Комплекс упражнений № 4	Повторение техники разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча.	2	Проявлять быстроту и ловкость во время игры.	Волевая саморегуляция (Р)
Комплекс упражнений № 4	Урок - соревнования	1	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Волевая саморегуляция (Р)
Комплекс упражнений № 4	Совершенствование техники разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча.	2	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Коррекция. Оценка качества и уровня усвоения (Л)
Комплекс упражнений № 4	Совершенствование техники старта с опорой на одну руку. Метание набивного мяча	2	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	Управление поведением партнера (К)
Комплекс упражнений № 4	Урок - соревнования	1	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	Сотрудничество с учителем и сверстниками (К) Анализ объектов (Л)
Комплекс упражнений № 4	Совершенствование стартового разгона. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	2	Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.	Сотрудничество с учителем и сверстниками (К) Анализ объектов (Л)
Комплекс упражнений № 4	Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. Прыжки через скакалку за	2	Контролировать величину нагрузки по частоте сердечных	Ценностно-смысловая ориентация (Л) Анализ объектов учащихся (Л)

	1 мин.		сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.	
Комплекс упражнений № 4	Урок - соревнования	1	Контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений	Коррекция (Р)
Комплекс упражнений № 4	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин	2	Уметь бегать в равномерном темпе	Оценка качества и уровня усвоения (Р)
Комплекс упражнений № 4	Урок - соревнования	1	Уметь бегать в равномерном темпе с чередованием ходьбы и бега.	Оценка качества и уровня усвоения (Р)
Комплекс упражнений № 4	Развитие скоростных качеств. Разновидности ходьбы. Совершенствование техники низкого и высокого старта. КУ бега на 60 м. Игра «Два берега» Физическая культура в Древности (повторение).	3	Уметь бегать в равномерном темпе с чередованием ходьбы и бега.	Оценка качества и уровня усвоения (Р) Классификация объектов. Анализ объектов (П)
Комплекс упражнений № 4	Развитие скоростно-силовых качеств. Учет по метанию мяча. Встречная эстафета. Задание на каникулы.	3	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Управление поведением партнера. (К) Поиск и выделение необходимой информации (П)

### 9 класс

§ или № пункта учебника	Название темы (содержание материала)	Кол-во часов	Планируемые виды учебной деятельности для достижения предметных результатов	Планируемые виды учебной деятельности учащихся для достижения личностных, метапредметных результатов обучения: <b>Л</b> (личностные), <b>П</b> (метапредметные познавательные), <b>К</b> (метапредметные коммуникативные); <b>Р</b> (метапредметные регулятивные)
	<b>Легкая атлетика</b> <b>Спортивные игры</b>	<b>17</b> <b>8</b>		
Комплекс упражнений № 1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (легкая атлетика). Повторение прыжка в длину с места, техники высокого старта. Развитие физических качеств.	2	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Взаимодействовать со сверстниками.	Целеполагание. Умение структурировать знания. (Р)
Комплекс упражнений	Повторение техники низкого старта Повторение	2	Включать беговые упражнения в	Ценностно-смысловая ориентация учащихся.(Л)



№ 1	приземления после прыжка в длину с места. Развитие выносливости (медленный бег до 800 м)		различные формы занятий физической культурой.	
Комплекс упражнений № 1	Урок – соревнования.	1	Включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.	Ценностно-смысловая ориентация учащихся.(Л) Волевая саморегуляция.(Р)
Комплекс упражнений № 1	Бег в равномерном темпе девочки 10 мин., мальчики 15 минут. Повторение техники приземления в прыжках в длину с разбега. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину.	2	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Соблюдать правила безопасности.	Управление поведением партнера.(К) Анализ объектов(П)
Комплекс упражнений № 1	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.	Анализ объектов(П)
Комплекс упражнений № 1	Урок - соревнования	1	Включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.	Управление поведением партнера.(К) Анализ объектов(П)
Комплекс упражнений № 1	Общая физическая подготовка.	2	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения ОФП.	Действие смыслообразования (П) Планирование сотрудничества с учителем(К)
Комплекс упражнений № 1	Совершенствование техники прыжка в длину. Бег 60м на результат. Развитие выносливости (медленный бег до 1500м)	2	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.	Нравственно-этическое оценивание. (Л) Умение выражать свои мысли.(Р)
Комплекс упражнений № 1	Урок - соревнования	1	Включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.	Планирование промежуточных целей с учетом результатов(Р)
Комплекс упражнений № 1	Контроль техники прыжков в длину с разбега (техники отталкивания и приземления). Совершенствование бега на длинные дистанции, на выносливость (2000 м).	2	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.	Управление поведением партнера(К) Анализ объект (Л)
Комплекс упражнений № 1	Совершенствование передачи мяча от груди на месте и в движении. Совершенствование штрафного броска.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических	Ценностно-смысловая ориентация учащихся (Л)

			действий.	
Комплекс упражнений № 1	Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием.	1	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)
Комплекс упражнений № 1	Совершенствование передачи мяча от груди. Учет техника ведения мяча змейкой.	1	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов (П)
Комплекс упражнений № 1	Совершенствование бросков мяча по кольцу. Совершенствование техники ведения мяча.	2	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов(П)
Комплекс упражнений № 1	Урок - соревнования	1	Включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.	Действие смыслообразования. Умение выражать свои мысли (Л)
Комплекс упражнений № 1	Учет техники ведения мяча. Учет техники передачи мяча на месте и в движении.	2	Выполнять правила игры. Моделировать технику игровых действий и приемов.	Действие смыслообразования. Умение выражать свои мысли(Л)
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>24</b>		
Комплекс упражнений № 2	Вводный инструктаж по технике безопасности. Построение и перестроение на месте.	1	Ценностно-смысловая ориентация учащихся	Действие смыслообразования. Умение выражать свои мысли (Л)
Комплекс упражнений № 2	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)
Комплекс упражнений № 2	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	Моделировать технику выполнения прыжка через козла в ширину.	Ценностно-смысловая ориентация учащихся. Коррекция (Л)
Комплекс упражнений № 2	Акробатическая комбинация	1	Моделировать технику выполнения акробатических	Анализ объектов (Л)

			комбинаций.	
Комплекс упражнений № 2	Контроль прыжка через козла в ширину, согнув ноги. (высота 115 см мальчики) Контроль прыжка через козла в ширину боком (высота 110 см девочки)	2	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)
Комплекс упражнений № 2	Контроль висов. Совершенствование прыжка через козла. Развитие физических качеств.	2	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений.	Контроль в форме сличения с эталоном(Р) Выделение и формулирование учебной цели (П)
Комплекс упражнений № 2	Акробатическая комбинация	1	Моделировать технику выполнения акробатических комбинаций.	Контроль в форме сличения с эталоном(Р) Выделение и формулирование учебной цели (П)
Комплекс упражнений № 2	Повторение комбинаций на перекладине. (мальчики) Повторение комбинаций на бревне (девочки)	2	Уметь показать изученные элементарные акробатические комбинации.	Контроль в форме сличения с эталоном (Р) Выделение и формулирование учебной цели (П)
Комплекс упражнений № 2	Учет акробатических элементов (мост). Совершенствование упражнений на перекладине.	3	Выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации.	Контроль в форме сличения с эталоном (Р) Выделение и формулирование учебной цели (П)
Комплекс упражнений № 2	Акробатическая комбинация	1	Включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.	Контроль в форме сличения с эталоном (Р) Выделение и формулирование учебной цели (П)
Комплекс упражнений № 2	Совершенствование акробатических элементов.	3	Моделировать технику выполнения акробатических упражнений	Контроль в форме сличения с эталоном (Р) Выделение и формулирование учебной цели (П)
Комплекс упражнений № 2	Акробатическая комбинация	1	Включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.	Контроль в форме сличения с эталоном(Р) Выделение и формулирование учебной цели(П)
Комплекс упражнений № 2	Контрольный учет прыжка через козла в длину, ширину и боком.	2	Моделировать технику выполнения прыжка через козла в длину и ширину.	Ценностно-смысловая ориентация учащихся(Л) Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками(К)
Комплекс упражнений № 2	Контрольный учет акробатической комбинации. Совершенствование прыжков через козла.	2	Моделировать технику выполнения акробатических упражнений.	Управление поведением партнера. Коррекция. (К)

	<b>Лыжная подготовка Спортивные игры</b>	<b>23 6</b>		
Комплекс упражнений № 3	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (лыжной подготовки.) Температурный режим, одежда, обувь лыжника	1	Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.	Управление поведением партнера. (К)
Комплекс упражнений № 3	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход. Переход с попеременного хода на одновременный двухшажный ход.	2	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	Управление поведением партнера. (К)
Комплекс упражнений № 3	Урок - соревнования	1	Включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.	
Комплекс упражнений № 3	Техника одновременного двухшажного хода на оценку. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.	2	Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.	Управление поведением партнера. (К) Поиск и выделение необходимой информации (П)
Комплекс упражнений № 3	Учет техники бесшажного одновременного хода. Передвижение на лыжах до 3 км.	3	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	Волевая саморегуляция (Р)
Комплекс упражнений № 3	Урок - соревнования	1	Включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.	Волевая саморегуляция (Р)
Комплекс упражнений № 3	Повторение подъема елочкой на склоне 45°. Передвижение на лыжах до 5 км.	2	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники подъемов на лыжах.	Коррекция. Оценка качества и уровня усвоения (Л)
Комплекс упражнений № 3	Совершенствование техники подъема елочкой на склоне 45° Эстафета с преодолением препятствий.	2	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	Управление поведением партнера (К)
Комплекс упражнений № 3	Урок - соревнования	1	Включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.	Сотрудничество с учителем и сверстниками (К) Анализ объектов (Л)
Комплекс упражнений № 3	Контрольный учет изученных лыжных ходов.	2	Демонстрировать технику лыжных ходов.	Сотрудничество с учителем и сверстниками (К) Анализ объектов (Л)
Комплекс упражнений № 3	Контрольный учет техники спусков, подъемов и торможения.	2	Демонстрировать технику спусков, подъемов и торможения.	Ценностно-смысловая ориентация (Л) Анализ объектов учащихся (Л)

Комплекс упражнений № 3	Урок - соревнования	1	Включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.	Коррекция (Р)
Комплекс упражнений № 3	Совершенствование изученных лыжных ходов.	3	Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.	Оценка качества и уровня усвоения (Р)
Комплекс упражнений № 5	Совершенствование верхней и нижней подачи в волейболе.	2	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Оценка качества и уровня усвоения (Р)
Комплекс упражнений № 5	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку.	1	Демонстрировать технику передач мяча.	Оценка качества и уровня усвоения (Р) Классификация объектов. Анализ объектов (П)
Комплекс упражнений № 5	Совершенствование техники нападающего удара и техники защиты в волейболе.	2	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Целеполагание. Умение структурировать знания. (Р)
Комплекс упражнений № 5	Совершенствование приема мяча с верху, снизу.	1	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Ценностно-смысловая ориентация учащихся.(Л) Волевая саморегуляция.(Р)
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>21</b>		
Комплекс упражнений № 4	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.	Управление поведением партнера.(К) Анализ объектов(П)
Комплекс упражнений № 4	Повторение техники разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча.	2	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча.	Анализ объектов(П)
Комплекс упражнений № 4	Урок - соревнования	1	Включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.	Управление поведением партнера.(К) Анализ объектов(П)
Комплекс упражнений № 4	Совершенствование техники разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча.	2	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча.	Действие смыслообразования (П) Планирование сотрудничества с учителем(К)

Комплекс упражнений № 4	Совершенствование техники старта с опорой на одну руку. Учет метания набивного мяча на дальность.	2	Применять беговые упражнения для развития физических качеств.	Нравственно-этическое оценивание. (Л) Умение выражать свои мысли.(Р)
Комплекс упражнений № 4	Урок - соревнования	1	Включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.	Планирование промежуточных целей с учетом результатов(Р)
Комплекс упражнений № 4	Совершенствование стартового разгона. Развитие выносливости. Бег от 5 до 10 мин.	2	Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Ценностно-смысловая ориентация учащихся (Л)
Комплекс упражнений № 4	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.	Ценностно-смысловая ориентация учащихся (Л)
Комплекс упражнений № 4	Урок - соревнования	1	Включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.	Анализ объектов. Синтез как составление целого из частей (П)
Комплекс упражнений № 4	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 15 мин	3	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов (П)
Комплекс упражнений № 4	Развитие выносливости. Бег 2000 м мальчики, 1000 м девочки.	2	Уметь бегать на дальние дистанции.	Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов(П)
Комплекс упражнений № 4	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).	2	Уметь бегать на дальние и средние дистанции.	Действие смыслообразования. Умение выражать свои мысли (Л)

#### **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, 2014.(Стандарты второго поколения).