

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №14 «Центр образования» имени
кавалера ордена Ленина Н.Ф. ШUTOVA городского округа Сызрань
Самарской области

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
протокол № 6
« 17 » мая 20 16
г.
Баринова
Г.А. Баринаова

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УВР
от « 25 » мая 20 16
г.
Л.В. Сысуева
Л.В. Сысуева

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ № 14
«Центр образования»
г.о. Сызрань
Е.В. Марусина
Приказ № _____
от « _____ » _____ 20 _____ г.



Рабочая программа

Предмет: физическая культура
Класс: 5 А, Б
Учитель: Патрикеев А.В.
Кол-во часов: 102
I триместр: 24
II триместр: 42
III триместр: 36
Всего часов в неделю: 3

Рабочую программу составил (а): Патрикеев А.В. /Патрикеев А.В. /
подпись расшифровка подписи

2016-17 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 5-9 классов «Физическая культура» И. Ляха, «Просвещение» 2013 г., из расчета 3 часов в неделю, в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

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 определенные 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:

- *укреплять* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- *совершенствовать* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *формирование* общих представлений о физической культуре, ее 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;
- *обучения* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Количество часов по программе – 102 часов

Количество часов по учебному плану – 3 часа в неделю.

Место учебного предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» изучается на ступени основного общего образования в качестве обязательного предмета в 5-9 классах в общем объеме 510 ч. В текущем учебном году согласно учебному плану ГБОУ СОШ №14 «Центр образования» г.о. Сызрань на изучение предмета «Физическая культура» в 5 классе выделено 102 учебных часа.

Количество часов, отведенных на изучение материала по годам					
Предмет	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Физическая культура	102	102	102	102	102
	3 ч. в неделю	3 ч.в неделю	3 ч. в неделю	3 ч.в неделю	3 ч. в неделю

Индивидуализация обучения осуществляется формами и методами, которые соответствуют индивидуальным психофизическим возможностям и способностям ученика, характеру его заболевания и рекомендациям ПМПК:

- Поэтапное разъяснение заданий;
- Последовательное выполнение заданий;
- Повторение учащимся инструкции к выполнению задания;
- Применение аудиовизуальных технических средств обучения;
- Смена видов деятельности;
- Чередование занятий и физкультурных пауз;
- Предоставление дополнительного времени для завершения задания;
- Использование листов с упражнениями, которые требуют минимального заполнения.

Учебно-тематическое планирование

№	темы	ЧАСЫ	Аудиторные	Внеаудиторные	Формы контроля
1	Лёгкая атлетика	23	6	17	Контрольные нормативы
2	Гимнастика	22	22		Контрольные нормативы
3	Лыжная подготовка	13	1	12	Контрольные нормативы
4	Волейбол	17	17		Контрольные нормативы
5	Баскетбол	16	16		Контрольные нормативы
6	Лёгкая атлетика	11	1	10	Контрольные нормативы
7	итог	102	63	39	Контрольные нормативы

Содержание учебного предмета

Название Модуля	Содержание	Всего часов по разделу	Воспитывающие и развивающие материалы	Межпредметные связи
Легкая атлетика	Инструктаж по ТБ. Специально беговые упражнения. Бег на 30м. Высокий старт бег с ускорением (40-50 м). Развитие скоростных способностей. Бег 60 м на результат. Прыжок в длину с места. Развитие прыжковых способностей. Прыжок в длину с места на результат. Прыжок в длину 7-9шагов разбега. Метание малого мяча с места на дальность. Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости. Бег 5 мин. Преодоление полосы препятствий. Метание мяча в цель. Метание мяча в цель с 6-8 шагов разбега. Строевые упражнения Перестроение из 1 колонны в 2 и 3. Бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы. Челночный бег 3х10м.	23	Описывают технику беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	История, география, музыка, ИТ технологии, математика, физика.
Гимнастика	Инструктаж по ТБ. Развитие координационных способностей. Кувырок вперед и назад. Развитие координационных способностей акробатические упражнения. Стойка на лопатках. Мост из положения, лежа на спине. Развитие гибкости. Стойка на лопатках, кувырки вперед и назад гимнастический мост. Акробатические упражнения. Лазание и перелазание по гимнастическим скамейкам стенкам. Упражнения в равновесии. Техника лазанье по канату. Упоры и висы. Подтягивание на перекладине. Лазание по канату и гимнастической скамейке. Совершенствование лазания по канату.	22	Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	
Лыжная подготовка	Инструктаж по ТБ. ОРУ на свежем воздухе. Скольжение без палок. Повороты на лыжах. Повороты на лыжах переступанием. Ступающий шаг на склон. Подъём и спуск на лыжах. Игра (Кто самый быстрый?) Скольжение на лыжах с палками. Техника спусков и подъёмов, катание на санках. Эстафеты. Скольжение на лыжах с палками. Эстафета на 1000м.	13	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья,	

			основных систем организма и для развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнования.
Волейбол	Инструктаж по ТБ. Броски волейбольного мяча Игра (Перестрелка). Броски и ловля мяча. Передача мяча. Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху. Передвижения в стойке. Передача вперед. «Пасовка волейболистов». Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м.	17	Овладевают основными приемами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.
Баскетбол	Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу». Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч - ловцу». Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Ведение и передача мяча. Игра (Охотники и утки).	16	Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.
Лёгкая атлетика	Инструктаж по ТБ. Встречная эстафета с передачей палочки 4х30м. Метание мяча на дальность. Бег с переменной скоростью. Эстафета 30м. Бег 30м. Поднимание туловища из положения лёжа. Прыжки в длину. Подвижные игры. Челночный бег 3х10м. Прыжки	11	Описывают технику беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для

	через скакалку. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег на 1000м без учёта времени. Эстафеты с этапом 20м. Игры по выбору. Итоги года.		развития соответствующих физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	
--	---	--	--	--

Тематическое планирование 5 класс (по ФГОС ОО)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ					Д/з	Описание способов организации обучения с ОБЗ
				Предметные	Личностные	Метапредметные				
						Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД		
Легкая атлетика (23 ч)										
1	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Специально беговые упражнения.	1	УКПЗ	Правильно выполнять движения при ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью (60 м).	Способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием.	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания	Волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.	ОРУ	Доклад «История легкой атлетики».
2	ОРУ. Бег на 30м. Высокий старт бег с ускорением (40-50 м), специальные беговые упражнения.	1	УКПЗ	Правильно выполнять движения при ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью (60 м).	Способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания	Оценка выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	ОРУ	
3	ОРУ. Развитие скоростных способностей.	2	УКПЗ	Развитие скоростных способностей, Олимпийские игры: история возникновения.	Способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием.	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания	Волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.	ОРУ	Доклад «Что такое легкая атлетика и ее дисциплины».
4	ОРУ. Бег 60 м на результат. Развитие скоростных способностей.	2	УКПЗ	Правильно выполнять движения при ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью (60 м).	Способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания	Планирование определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий	ОРУ	

5	ОРУ. Прыжок в длину с места. Развитие прыжковых способностей.	1	УКПЗ	Правильно выполнять движения при прыжке, прыгать в длину с места и с разбега.	Способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием.	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели	Рефлексия своих действий как достаточно полное отображение предметного содержания и условий осуществляемых действий.	Волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.	ОРУ	Доклад «Виды бега и в чем их различие».
6	ОРУ. Прыжок в длину с места на результат.	2	УКПЗ	Правильно выполнять движения при прыжке, прыгать в длину с места.	Способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Способность строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что он знает и видит, а что нет	Планирование определению последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий	ОРУ	
7	ОРУ. Прыжок в длину 7-9 шагов разбега.	1	УКПЗ	Правильно выполнять движения при прыжке, прыгать в длину с места и с разбега.	Сформированность познавательных мотивов – интерес к новому.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Рефлексия своих действий как достаточно полное отображение предметного содержания и условий осуществляемых действий.	Оценка выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	ОРУ	Доклад «Как физические качества развивают легкую атлетику?»
8	ОРУ. Метание малого мяча с места на дальность.	2	УКПЗ	Правильно выполнять движения при метании различными способами, метать мяч в цель.	Сформированность познавательных мотивов – интерес к новому.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Рефлексия своих действий как достаточно полное отображение предметного содержания и условий осуществляемых действий.	Контроль в форме сличения способа действий и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	ОРУ	
9	ОРУ. Метание малого мяча с места на заданное расстояние.	1	УКПЗ	Правильно выполнять движения при метании различными способами метать мяч в цель.	Сформированность познавательных мотивов – интерес к новому.	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.	Умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности.	Волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.	ОРУ	Доклад «Что такое выносливость как она связана с легкой атлетикой?»

10	ОРУ. Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	2	УКПЗ	Бегать в равномерном темпе (10 мин), чередовать бег и ходьбу.	Сформированность познавательных мотивов – интерес к новому.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности.	Целеполагание как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще не усвоено.	ОРУ	
11	ОРУ. Бег 5 мин. Преодоление полосы препятствий.	1	УКПЗ	Бросок большого мяча на дальность разными способами.	Сформированность познавательных мотивов – интерес к новому.	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.	Умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности.	Оценка выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	ОРУ	Доклад «Скоростно-силовые качества, что это?»
12	ОРУ. Метание мяча в цель.	1	УКПЗ	Шаг с прыжком, приставные шаги, метание в цель.	Сформированность познавательных мотивов – интерес к новому.	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.	Умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности.	Волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.	ОРУ	
13	ОРУ. Метание мяча в цель с 6-8 шагов разбега.	2	УКПЗ	Прыжки со скакалкой, метание малого мяча.	Интерес к способу решения и общему способу действия.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности.	Оценка выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	ОРУ	Доклад «Строевые упражнения, строевые приемы. В чем различие?»
14	ОРУ. Строевые упражнения Перестроение из 1 колонны в 2 и 3.	1	УКПЗ	Выполнять строевые команды, выполнять раздельно и в комбинации.	Рефлексивность как адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика.	Построение логической цепи рассуждения.	Умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности.	Контроль в форме сличения способа действий и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	ОРУ	
15	ОРУ. Бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы.	1	УКПЗ	Бегать в равномерном темпе (10 мин), чередовать бег и ходьбу.	Интерес к способу решения и общему способу действия.	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели.	Умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности.	Целеполагание как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще не усвоено	ОРУ	
16	ОРУ. Челночный бег 3x10м.	1	УКПЗ	Челночный бег, ведение мяча на месте.	Сформированность познавательных мотивов – интерес к новому.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности.	Целеполагание как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще не усвоено.	ОРУ	Доклад «Чем легкая атлетика отличается от тяжелой атлетики?»

17	ОРУ. Метание мяча. Челночный бег 3x10м.	1	УКПЗ	Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, координация движений в пространстве.	Способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием.	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.	Умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности.	Волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.	ОРУ	
----	---	---	------	---	---	---	--	--	-----	--

Гимнастика (22 ч)

18	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Развитие координационных способностей.	2	УКПЗ	Ознакомление с переноской гимнастических матов, развитие гибкости, развитие ловкости.	Интерес к способу решения и общему способу действия.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания	Оценка выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	ОРУ	Доклад «Что такое гимнастика и дисциплины?»
19	ОРУ. Кувырок вперед и назад.	1	УКПЗ	Совершенствование двигательных умений и навыков, развитие гибкости, развитие ловкости.	Широта диапазона оценок .	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания	Оценка выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	ОРУ	
20	ОРУ. Развитие координационных способностей акробатические упражнения.	2	УКПЗ	Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад, гимнастический мост.	Интерес к способу решения и общему способу действия.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Умение договариваться, находить общее решение.	Оценка выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	ОРУ	Доклад «Виды гимнастики»
21	ОРУ. Стойка на лопатках. Мост из положения, лежа на спине.	2	УКПЗ	Совершенствование навыков упражнениях в группировке перекаты.	Интерес к способу решения и общему способу действия.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Ориентация на партнера по общению	Оценка выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	ОРУ	
22	ОРУ. Развитие гибкости. Стойка на лопатках, кувырки вперед и назад гимнастический мост.	2	УКПЗ	Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, кувырки вперед и назад, гимнастический мост, развитие гибкости, развитие ловкости.	Интерес к способу решения и общему способу действия.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Понимание возможности различных позиций и точек зрения, на какой либо предмет или вопрос.	Оценка выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	ОРУ	Доклад «Как физические качества развивает гимнастика?»

23	ОРУ. Акробатические упражнения.	1	УКПЗ	Упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад, гимнастический мост, развитие гибкости, развитие ловкости.	Интерес к способу решения и общему способу действия.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Понимание возможности различных позиций и точек зрения, на какой либо предмет или вопрос.	Оценка выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	ОРУ	
24	ОРУ. Лазание и перелазание по гимнастическим скамейкам стенкам.	2	УКПЗ	Разучивание нескольких упражнений на гимнастических скамейках, проверка возможности учащихся в произвольном лазании развитие гибкости, развитие ловкости.	Интерес к способу решения и общему способу действия.	Установление причинно-следственных связей	Понимание возможности различных позиций и точек зрения, на какой либо предмет или вопрос.	Оценка выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	ОРУ	Доклад «Что такое гимнастика и дисциплины»
25	ОРУ. Упражнения в равновесии.	2	УКПЗ	Совершенствование техники выполнения упражнений в равновесии и лазании, развитие гибкости, развитие ловкости.	Интерес к способу решения и общему способу действия.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Понимание возможности различных позиций и точек зрения, на какой либо предмет или вопрос.	Оценка выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	ОРУ	Доклад «Что такое гибкость и как она связана с гимнастикой»
26	ОРУ. Техника лазанье по канату.	2	УКПЗ	Проверка возможности учащихся в произвольном лазании по канату, развитие гибкости, развитие ловкости.	Интерес к способу решения и общему способу действия.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Понимание возможности различных позиций и точек зрения на какой либо предмет или вопрос.	Волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.	ОРУ	
27	ОРУ. Упоры и висы. Подтягивание на перекладине.	2	УКПЗ	Обучение упору и висам лежа на низком бревне, развитие гибкости, развитие ловкости.	Сформированность познавательных мотивов – интерес к новому.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Понимание возможности различных позиций и точек зрения на какой либо предмет или вопрос.	Оценка выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	ОРУ	Доклад «Что такое гимнастика и дисциплины»

28	ОРУ. Лазание по канату и гимнастической скамейке.	2	УКПЗ	Обучение лазанию по наклонной скамейке, совершенствование лазания по канату, развитие гибкости, развитие ловкости.	Интерес к способу решения и общему способу действия.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Понимание возможности различных позиций и точек зрения на какой либо предмет или вопрос.	Оценка выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	ОРУ	
29	ОРУ. Совершенствование лазания по канату.	2	УКПЗ	Проведение учета умений лазания по канату, скамейки, развитие координации, развитие гибкости, развитие ловкости.	Интерес к способу решения и общему способу действия.	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.	Понимание возможности различных позиций и точек зрения на какой либо предмет или вопрос.	Оценка выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	ОРУ	Доклад «Что такое координация для чего она нужна?»

Лыжная подготовка (13 ч)

30	Инструктаж по ТБ. ОРУ на свежем воздухе. Скольжение без палок.	1	УКПЗ	Ознакомление с передвижением на лыжах, развитие выносливости.	Предпочтение классных коллективных занятий индивидуальным занятиям дома.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Понимание возможности различных позиций и точек зрения, на какой либо предмет или вопрос.	Планирование определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий	ОРУ	Доклад «Зимние виды спорта»
31	ОРУ. Скольжение без палок.	1	УКПЗ	Ознакомление с передвижением на лыжах, развитие выносливости.	Сформированность познавательных мотивов – интерес к новому.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Понимание возможности различных позиций и точек зрения, на какой либо предмет или вопрос.	Оценка выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	ОРУ	
32	ОРУ. Повороты на лыжах.	1	УКПЗ	Ознакомление с передвижением на лыжах, развитие выносливости.	Сформированность познавательных мотивов – интерес к новому.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Понимание возможности различных позиций и точек зрения, на какой либо предмет или вопрос.	Оценка выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	ОРУ	
33	ОРУ. Повороты на лыжах переступанием.	1	УКПЗ	Разучивание техники выполнения передвижений на лыжах, развитие выносливости, обучение поворотам на месте переступанием.	Сформированность познавательных мотивов – интерес к новому.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Понимание возможности различных позиций и точек зрения, на какой либо предмет или вопрос.	Оценка выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	ОРУ	Доклад «История лыжного спорта».

34	ОРУ. Ступающий шаг на склон.	1	УКПЗ	Совершенствование техники передвижения на лыжах скользящим шагом без палок, формирование навыков ходьбы на лыжах, развитие выносливости.	Сформированность познавательных мотивов – интерес к новому.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Понимание возможности различных позиций и точек зрения, на какой либо предмет или вопрос.	Оценка выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	ОРУ	
35	ОРУ. Подъём и спуск на лыжах.	1	УКПЗ	Ознакомление с техникой подъема на склон, спуска со склона, скольжение без палок.	Сформированность познавательных мотивов – интерес к новому.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Умение слушать собеседника	Оценка выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	ОРУ	
36	ОРУ. Подъём и спуск на лыжах.	1	УКПЗ	Проведение учета, закрепление требований к технике выполнения подъемов и спусков, совершенствование низкой стойки в момент спуска с горки, развитие выносливости.	Интерес к способу решения и общему способу действия.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Понимание возможности различных позиций и точек зрения на какой либо предмет или вопрос.	Оценка выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения	ОРУ	Доклад «Виды лыжных соревнований»
37	ОРУ. Подъём и спуск на лыжах. Игра (Кто самый быстрый?)	1	УКПЗ	Закрепление техники подъема и спуска со склона с палками, прохождение дистанции до 800м с палками со средней скоростью, развитие выносливости.	Интерес к способу решения и общему способу действия.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Умение слушать собеседника	Оценка выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения	ОРУ	

38	ОРУ. Скольжение на лыжах с палками.	1	УКПЗ	Совершенствование техники передвижения на лыжах, проведения учета умений по технике подъемов и спусков, прохождение дистанции до 500м.	Интерес к способу решения и общему способу действия.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания	Оценка выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения	ОРУ	
39	ОРУ. Техника спусков и подъёмов.	1	УКПЗ	Закрепление техники выполнения подъемов и спусков со склонов совершенствование низкой стойки в момент спуска с горки, развитие выносливости.	Сформированность познавательных мотивов – интерес к новому.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания	Планирование определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий	ОРУ	Доклад «Что такое закаливание его виды?»
40	ОРУ. Техника спусков и подъёмов, катание на санках.	1	УКПЗ	Контроль прохождения дистанции на лыжах, совершенствование техники метания, развитие выносливости.	Интерес к способу решения и общему способу действия.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания	Планирование определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий	ОРУ	
41	ОРУ. Эстафеты, катание на санках.	1	УКПЗ	Совершенствование навыков катания на санках, повторение техники метания и бросков, развитие выносливости.	Интерес к способу решения и общему способу действия.	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания	Планирование определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий	ОРУ	

42	ОРУ. Скольжение на лыжах с палками. Эстафета на 1000м.	1	УКПЗ	Совершенствование техники передвижения скользящим шагом с палками, прохождение в среднем темпе дистанции до 1000м с палками, развитие выносливости.	Интерес к способу решения и общему способу действия.	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания	Планирование определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий	ОРУ	
----	--	---	------	---	--	---	--	--	-----	--

Волейбол (17 ч)

43	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Броски волейбольного мяча Игра (Перестрелка).	2	УКПЗ	Разучивание комплекса упражнений в равновесии, развитие координации движений в пространстве, развитие гибкости, развитие ловкости.	Предпочтение классных коллективных занятий индивидуальным занятиям дома.	Постановка и формулирование проблемы. Самостоятельное создание алгоритмов деятельности при решении проблем творческого и поискового характера.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания	Волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.	ОРУ	Доклад «Что такое волейбол?»
44	ОРУ. Броски и ловля мяча. Игра (Перестрелка).	1	УКПЗ	Совершенствование двигательных умений и навыков, развитие координации движений, развитие гибкости, развитие ловкости.	Интерес к способу решения и общему способу действия.	Построение логической цепи рассуждения.	Способность сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации конфликта интересов	Волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.	ОРУ	
45	ОРУ. Передача мяча. Игра (Перестрелка.)	2	УКПЗ	Совершенствование двигательных умений и навыков, развитие координации.	Интерес к способу решения и общему способу действия.	Построение логической цепи рассуждения.	Способность сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации конфликта интересов	Волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.	ОРУ	Доклад «История волейбола».

46	ОРУ. Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху.	2	УКПЗ	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Интерес к способу решения и общему способу действия.	Построение логической цепи рассуждения	Способность сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации конфликта интересов	Волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.	ОРУ	
47	ОРУ. Передвижения в стойке. Передача вперед. «Пасовка волейболистов».	2	УКПЗ	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Интерес к способу решения и общему способу действия.	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания	Оценка выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	ОРУ	Доклад «Вид волейбола».
48	ОРУ. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	2	УКПЗ	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Интерес к способу решения и общему способу действия.	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания	Коррекция – внесение необходимых дополнений и коррективов в план и способ действий в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта.	ОРУ	
49	ОРУ. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте.	2	УКПЗ	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Сформированность познавательных мотивов – интерес к новому.	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.	Рефлексия своих действий как достаточно полное отображение предметного содержания и условий осуществляемых действий.	Коррекция – внесение необходимых дополнений и коррективов в план и способ действий в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта.	ОРУ	Доклад «Как волейбол влияет на сердечнососудистую систему».
50	ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол.	2	УКПЗ	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Сформированность познавательных мотивов – интерес к новому.	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания	Волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.	ОРУ	

51	ОРУ. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м.	2	УКПЗ	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Сформированность познавательных мотивов – интерес к новому.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания	Оценка выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	ОРУ	Доклад «Современные правила волейбола».
----	---	---	------	---	---	---	--	---	-----	---

Баскетбол(16ч)

52	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой.	1	УКПЗ	Владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол.	Предпочтение классных коллективных занятий индивидуальным занятиям дома	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Рефлексия своих действий как достаточно полное отображение предметного содержания и условий осуществляемых действий.	Оценка выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	ОРУ	
53	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.	1	УКПЗ	Владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол.	Интерес к способу решения и общему способу действия	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Рефлексия своих действий как достаточно полное отображение предметного содержания и условий осуществляемых действий.	Контроль в форме сличения способа действий и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	ОРУ	Доклад «Что такое баскетбол?»
54	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении.	1	УКПЗ	Владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол.	Интерес к способу решения и общему способу действия	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Рефлексия своих действий как достаточно полное отображение предметного содержания и условий осуществляемых действий.	Контроль в форме сличения способа действий и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	ОРУ	

55	ОРУ. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу».	2	УКПЗ	Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол.	Интерес к способу решения и общему способу действия	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Рефлексия своих действий как достаточно полное отображение предметного содержания и условий осуществляемых действий.	Оценка выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	ОРУ	
56	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу».	2	УКПЗ	Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол.	Интерес к способу решения и общему способу действия	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Рефлексия своих действий как достаточно полное отображение предметного содержания и условий осуществляемых действий.	Оценка выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	ОРУ	Доклад «История баскетбола».
57	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч - ловцу».	2	УКПЗ	Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол.	Интерес к способу решения и общему способу действия	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Рефлексия своих действий как достаточно полное отображение предметного содержания и условий осуществляемых действий.	Оценка выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	ОРУ	
58	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.	2	УКПЗ	Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол.	Интерес к способу решения и общему способу действия	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Рефлексия своих действий как достаточно полное отображение предметного содержания и условий осуществляемых действий.	Оценка выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	ОРУ	Доклад «Вид баскетбола».
59	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.	2	УКПЗ	Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол.	Интерес к способу решения и общему способу действия	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Рефлексия своих действий как достаточно полное отображение предметного содержания и условий осуществляемых действий.	Оценка выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	ОРУ	

60	ОРУ. Ведение и передача мяча.	2	УКПЗ	Разучивания ведения и передач мяча, проверка умения прыгать через качающуюся скакалку.	Интерес к способу решения и общему способу действия	Построение логической цепи рассуждения.	Рефлексия своих действий как достаточно полное отображение предметного содержания и условий осуществляемых действий.	Оценка выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	ОРУ	Доклад «Как баскетбол влияет на сердечнососудистую систему»
61	ОРУ. Ведение и передача мяча. Игра (Охотники и утки).	1	УКПЗ	Совершенствование навыка ведения и передач мяча, развитие координации движений в пространстве.	Интерес к способу решения и общему способу действия	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Рефлексия своих действий как достаточно полное отображение предметного содержания и условий осуществляемых действий.	Оценка выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	ОРУ	

Легкая атлетика (11ч)

62	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Встречная эстафета с передачей палочки 4x30м.	1	УКПЗ	Разучивание упражнений для сохранения равновесия, развитие статического и динамического равновесия.	Предпочтение классных коллективных занятий индивидуальным занятиям дома	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Рефлексия своих действий как достаточно полное отображение предметного содержания и условий осуществляемых действий.	Оценка выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	ОРУ	
63	ОРУ. Метание мяча на дальность. Бег с переменной скоростью.	1	УКПЗ	Совершенствование техники выполнения упражнений в равновесии, совершенствование координации движения рук и ног.	Интерес к способу решения и общему способу действия	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Рефлексия своих действий как достаточно полное отображение предметного содержания и условий осуществляемых действий.	Прогнозирование предвосхищение результата и уровня усвоения, его временных характеристик	ОРУ	Доклад «Понятие «сила» в легкой атлетике».
64	ОРУ. Метание мяча на дальность. Эстафета 30м.	1	УКПЗ	Развитие статического и динамического равновесия, продолжение обучения метанию на дальность.	Интерес к способу решения и общему способу действия	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Рефлексия своих действий как достаточно полное отображение предметного содержания и условий осуществляемых действий.	Прогнозирование предвосхищение результата и уровня усвоения, его временных характеристик	ОРУ	

65	ОРУ. Бег30м. Поднимание туловища из положения лёжа.	1	УКПЗ	Совершенствование развитие выносливости, статического и динамического равновесия, повторение техники выполнения поднимания-опускания туловища из положения, лежа на спине.	Интерес к способу решения и общему способу действия	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Рефлексия своих действий как достаточно полное отображение предметного содержания и условий осуществляемых действий.	Прогнозирование предвосхищение результата и уровня усвоения, его временных характеристик	ОРУ	
66	ОРУ. Прыжки в длину. Подвижные игры.	1	УКПЗ	Разучивание выполнения прыжка в длину с места толчком двух ног, развитие выносливости, проведение бега с преодолением простейших препятствий.	Интерес к способу решения и общему способу действия	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели	Рефлексия своих действий как достаточно полное отображение предметного содержания и условий осуществляемых действий.	Прогнозирование предвосхищение результата и уровня усвоения, его временных характеристик	ОРУ	Доклад «Что такое спринтерский бег?»
67	ОРУ. Прыжки в длину. Челночный бег 3x10м.	1	УКПЗ	Совершенствование техники выполнения прыжков, повторение техники выполнения челночного бега, развитие выносливости, развитие быстроты движений ногами.	Интерес к способу решения и общему способу действия	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Рефлексия своих действий как достаточно полное отображение предметного содержания и условий осуществляемых действий.	Прогнозирование предвосхищение результата и уровня усвоения, его временных характеристик	ОРУ	
68	ОРУ. Прыжки через скакалку. Прыжки в высоту с3-5 шагов разбега.	2	УКПЗ	Совершенствование техники выполнения прыжков, развитие выносливости, развитие быстроты движений ногами, проведение учета по шестиминутному бегу.	Интерес к способу решения и общему способу действия	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Рефлексия своих действий как достаточно полное отображение предметного содержания и условий осуществляемых действий.	Оценка выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	ОРУ	Доклад «Как физическая культура может повлиять на человека с заболеванием (каждый делай со своим заболеванием»

69	ОРУ. Бег на 1000м без учета времени. Подвижные игры.	2	УКПЗ	Совершенствование техники выполнения прыжков, развитие выносливости, развитие быстроты движений ногами, проведение учета по шестиминутному бегу или бегу на 1000м без учета времени.	Интерес к способу решения и общему способу действия	Рефлексия способв и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.	Рефлексия своих действий как достаточно полное отображение предметного содержания и условий осуществляемых действий.	Прогнозирование предвосхищение результата и уровня усвоения, его временных характеристик	ОРУ	
70	ОРУ. Эстафеты с этапом 20м. Игры по выбору. Итоги года.	1	УКПЗ	Развитие выносливости, развитие быстроты.	Интерес к способу решения и общему способу действия	Рефлексия способв и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.	Рефлексия своих действий как достаточно полное отображение предметного содержания и условий действий.	Прогнозирование предвосхищение результата и уровня усвоения, его временных характеристик	ОРУ	

Методическое обеспечение по предмету физическая культура.

1. В.И. Лях. М.Я. Виленский. Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 - х кл. М.: Просвещение, 2013.
2. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры.- М., Физкультура и спорт, 1998.
3. «Справочник учителя физической культуры» , П.А. Киселев, С.Б. Киселева; - Волгоград: «Учитель», 2008.
4. Холодов Ж.К. Лях. В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя издательство Москва, 1998.
5. Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания. 2001г.
6. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г.
7. О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. №06-499
8. О концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 г.
9. Б.Н. Беленов, В.А. Ромашкин, Н.В. Майорова и др. «Деятельность образовательного учреждения по созданию условий для охранения и укрепления здоровья».

ЦОР и ЭОР.

1. www.school-collection.edu.ru
2. www.ed.cov.ru