

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

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
протокол № 7
«25» 05 2017
г. Барина
Г.А. Барина

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УВР
от «___» _____ 20__
г. Л.В. Сысуева
Л.В. Сысуева

УТВЕРЖДАЮ
Директор БОУ СОШ № 14
«Центр образования»
г.о. Сызрань
г. Е.Б. Марусина
Приказ № _____

от «___» _____ 20__ г.

Рабочая программа

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

Рабочую программу составил (а): _____ /Мокеев С.В. /
подпись расшифровка подписи

2017-18 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
1	Лёгкая атлетика	23	6	17
2	Гимнастика	22	22	
3	Лыжная подготовка	13	1	12
4	Волейбол	17	17	
5	Баскетбол	16	16	
6	Лёгкая атлетика	10	1	9
7	АДМИНИСТРАТИВНАЯ ДИАГНОСТИКА	1	1	
8	Итог	102	64	38

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, IT 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	Инструктаж по ТБ. ОРУ на	13	Соблюдают правила, чтобы	

подготовка	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.		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 кругу. 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	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.	

	«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).		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 через скакалку. Прыжки в высоту с3-5 шагов разбега. Бег на 1000м без учёта времени. Эстафеты с этапом 20м. Игры по выбору. Итоги года.	11	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.	

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Тип урока	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ					Д/з	Описание способов организации обучения детей с ОВЗ	
				Предметные	Личностные	Метапредметные					
						Познавательные УУД	Коммуникативны е УУД	Регулятивные УУД			
Легкая атлетика (23 ч.)											
1	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Специально беговые упражнения.	1	УКП 3	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.	ОР У	Доклад «История легкой атлетики».	
2	ОРУ. Высокий старт бег с ускорением (40-50 м), специальные беговые упражнения.	1	УКП 3	Правильно выполнять движения при ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью.	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.	ОР У		
3	ОРУ. Развитие скоростных	1	УКП 3	Развитие скоростных	Способность адекватно судить о	Самостоятельное выделение и	Взаимоконтроль и взаимопомощь по	Волевая саморегуляция как	ОР У		

	способностей.			способностей, Олимпийские игры: история возникновения.	причинах своего успеха/неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием.	формулирование познавательной цели	ходу выполнения задания	способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.		
4	ОРУ. Бег на 30м. Развитие скоростных способностей.	1	КЗ	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.	ОР У	
5	ОРУ. Развитие скоростных способностей.	1	УКП 3	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 и промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий	ОР У	Доклад «Что такое легкая атлетика и ее дисциплины?»
6	ОРУ. Бег 60 м на результат. Развитие скоростных способностей.	1	КЗ	Правильно выполнять движения при ходьбе и беге, пробегать с	Способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, связывая	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания	Планирование определение последовательности и промежуточных целей с учетом	ОР У	

				максимальной скоростью (60 м).	успех с усилиями, трудолюбием, старанием.	конкретных условий		конечного результата; составление плана и последовательность действий		
7	ОРУ. Прыжок в длину с места. Развитие прыжковых способностей.	1	УКП 3	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.	ОР У	
8	ОРУ. Прыжок в длину с места.	1	УКП 3	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: определение последовательности и промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий	ОР У	
9	ОРУ. Прыжок в длину с места на результат.	1	КЗ	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: определение последовательности и промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и	ОР У	Доклад «Виды бега и в чем их различие».

								последовательность и действий		
10	ОРУ. Прыжок в длину 7-9 шагов разбега.	1	УКП 3	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 выделения и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	ОР У	
11	ОРУ. Метание малого мяча с места на дальность.	1	УКП 3	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.	ОР У	
12	ОРУ. Метание малого мяча с места на дальность.	1	КЗ	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.	ОР У	
13	ОРУ. Метание малого мяча с места на заданное расстояние.	1	УКП 3	Правильно выполнять движения при метании различными	Сформированность познавательных мотивов – интерес	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.	Умение с помощью вопросов получать необходимые	Волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии;	ОР У	Доклад «Какие физические качества развивает

				способами метать мяч в цель.	к новому.		сведения от партнера по деятельности.	способность к волевому усилию к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.		легкая атлетика?»
14	ОРУ. Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	1	УКП 3	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.	ОР У	
15	ОРУ. Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	1	УКП 3	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.	ОР У	
16	ОРУ. Бег 5 мин. Преодоление полосы препятствий.	1	УКП 3	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 выделения и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	ОР У	
17	ОРУ. Метание мяча в	1	КЗ	Шаг с прискоком, приставные шаги, метание в цель.	Сформированность познавательных мотивов – интерес	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка	Умение с помощью вопросов	Волевая саморегуляция как способность к	ОР У	Доклад «Что такое выносливость и как она связана с легкой

	цель.				к новому.	процесса и результатов деятельности.	получать необходимые сведения от партнера по деятельности.	мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.		атлетикой?»
18	ОРУ. Метание мяча в цель с 6-8 шагов разбега.	1	УКП 3	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 учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	ОР У	
19	ОРУ. Метание мяча в цель с 6-8 шагов разбега.	1	УКП 3	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 учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	ОР У	
20	ОРУ. Строевые упражнения Перестроение из 1 колоны в 2 и 3.	1	УКП 3	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.	ОР У	
21	ОРУ. Бег 10 мин.	1	УКП	Бегать в	Интерес к способу	Самостоятельное	Умение с	Целеполагание как	ОР	Доклад «Скоростно-

	Чередование бега и ходьбы.		3	равномерном темпе (10 мин), чередовать бег и ходьбу.	решения и общему способу действия.	выделение и формулирование познавательной цели.	помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности.	постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще не усвоено	У	силовые качества, что это?»
22	ОРУ. Челночный бег 3x10м.	1	КЗ	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.	ОР У	
23	ОРУ. Метание мяча. Челночный бег 3x10м.	1	УКП 3	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.	ОР У	

Гимнастика (22 ч.)

24	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Развитие координационных способностей.	1	УКП 3	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	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения	Оценка выделения и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению,	ОР У	
----	--	---	----------	---	--	--	--	---	---------	--

						конкретных условий	задания	осознание качества и уровня усвоения.		
25	ОРУ. Развитие координационных способностей.	1	УКП 3	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.	ОР У	Доклад «Что такое гимнастика и ее дисциплины?»
26	ОРУ. Кувырок вперед и назад.	1	КЗ	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.	ОР У	
27	ОРУ. Развитие координационных способностей акробатические упражнения.	1	УКП 3	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.	ОР У	
28	ОРУ. Развитие координационных способностей акробатические упражнения.	1	УКП 3	Упоры,седы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад, гимнастический	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	ОР У	

				мост.				и уровня усвоения.		
29	ОРУ. Стойка на лопатках. Мост из положения, лежа на спине.	1	УКП 3	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 выделения и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	ОР У	Доклад «Виды гимнастики».
30	ОРУ. Стойка на лопатках. Мост из положения, лежа на спине.	1	КЗ	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 выделения и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	ОР У	
31	ОРУ. Развитие гибкости. Стойка на лопатках, кувырки вперед и назад гимнастический мост.	1	УКП 3	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 выделения и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	ОР У	
32	ОРУ. Развитие гибкости. Стойка на лопатках, кувырки вперед и назад гимнастический мост.	1	УКП 3	Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, кувырки вперед и назад, гимнастический мост, развитие гибкости, развитие	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	Оценка выделения и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня	ОР У	

				ловкости.			вопрос.	усвоения.		
33	ОРУ. Акробатические упражнения.	1	УКП 3	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.	ОР У	Доклад «Какие физические качества развивает гимнастика?»
34	ОРУ. Лазание и перелазание по гимнастическим скамейкам стенкам.	1	УКП 3	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.	ОР У	
35	ОРУ. Лазание и перелазание по гимнастическим скамейкам стенкам.	1	КЗ	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.	ОР У	
36	ОРУ. Упражнения в	1	УКП	Совершенствование техники выполнения	Интерес к способу решения и общему	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в	Понимание возможности различных	Оценка выделение и осознание учащимися того,	ОР	

	равновесии.		3	упражнений в равновесии и лазании, развитие гибкости, развитие ловкости.	способу действия.	зависимости от конкретных условий	позиций и точек зрения, на какой либо предмет или вопрос.	что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	У	
37	ОРУ. Упражнения в равновесии.	1	УКП 3	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 выделения и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	ОР У	Доклад «Что такое гимнастика и ее дисциплины?»
38	ОРУ. Техника лазанье по канату.	1	УКП 3	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.	ОР У	
39	ОРУ. Техника лазанье по канату.	1	УКП 3	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	ОР У	

								препятствий.		
40	ОРУ. Упоры и висы. Подтягивание на перекладине.	1	УКП 3	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.	ОР У	
41	ОРУ. Упоры и висы. Подтягивание на перекладине.	1	КЗ	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.	ОР У	Доклад «Что такое гибкость и как она связана с гимнастикой?»
42	ОРУ. Лазание по канату и гимнастической скамейке.	1	УКП 3	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.	ОР У	

43	ОРУ. Лазание по канату и гимнастической скамейке.	1	КЗ	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.	ОР У	
44	ОРУ. Совершенствование лазания по канату.	1	УКП 3	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.	ОР У	
45	ОРУ. Совершенствование лазания по канату.	1	УКП 3	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.	ОР У	Доклад «Что такое координация и для чего она нужна?»

Лыжная подготовка (13 ч.)

46	Инструктаж по ТБ. ОРУ на свежем воздухе. Скольжение без палок.	1	УКП 3	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 последовательность и промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана	ОР У	
----	---	---	----------	---	--	---	---	--	---------	--

								и последовательность действий		
47	ОРУ. Скольжение без палок.	1	КЗ	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 выделения и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	ОР У	
48	ОРУ. Повороты на лыжах.	1	УКП З	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 выделения и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	ОР У	
49	ОРУ. Повороты на лыжах переступанием.	1	КЗ	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 выделения и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	ОР У	Доклад «Зимние виды спорта».
50	ОРУ. Ступающий шаг на склоне.	1	УКП З	Совершенствование техники передвижения на лыжах скользящим шагом без палок, формирование навыков ходьбы на	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 выделения и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества	ОР У	

				лыжах, развитие выносливости.				и уровня усвоения.		
51	ОРУ. Подъём и спуск на лыжах.	1	УКП 3	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 выделения и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	ОР У	
52	ОРУ. Подъём и спуск на лыжах.	1	КЗ	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 выделения и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения	ОР У	
53	ОРУ. Подъём и спуск на лыжах. Игра (Кто самый быстрый?)	1	УКП 3	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 выделения и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения	ОР У	Доклад «История лыжного спорта».
54	ОРУ. Скольжение на лыжах с палками.	1	КЗ	Совершенствование техники передвижения на лыжах, проведения учета умений по технике подъемов и	Интерес к способу решения и общему способу действия.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения	Оценка выделения и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению,	ОР У	

				спусков, прохождение дистанции до 500м.		конкретных условий	задания	осознание качества и уровня усвоения		
55	ОРУ. Техника спусков и подъёмов.	1	УКП 3	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 и промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий	ОР У	
56	ОРУ. Техника спусков и подъёмов, катание на санках.	1	КЗ	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 и промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий	ОР У	
57	ОРУ. Эстафеты, катание на санках.	1	УКП 3	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 и промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий	ОР У	Доклад «Виды лыжных соревнований».

58	ОРУ. Скольжение на лыжах с палками. Эстафета на 1000м.	1	УКП 3	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 определения последовательности и промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий	ОР У	
----	--	---	----------	---	--	---	--	--	---------	--

Волейбол (17 ч.)

59	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Броски волейбольного мяча Игра (Перестрелка).	1	УКП 3	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.	ОР У	
----	---	---	----------	--	--	--	--	--	---------	--

60	ОРУ. Броски волейбольного мяча Игра (Перестрелка).	1	УКП 3	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.	ОР У	
61	ОРУ. Броски и ловля мяча. Игра (Перестрелка).	1	УКП 3	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.	ОР У	Доклад «Что такое волейбол?»
62	ОРУ. Передача мяча. Игра (Перестрелка.)	1	УКП 3	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.	ОР У	
63	ОРУ. Передача мяча.	1	УКП	Совершенствование двигательных	Интерес к способу решения и	Построение логической цепи рассуждения.	Способность сохранять	Волевая саморегуляция как	ОР У	

	Игра (Перестрелка.)		3	умений и навыков, развитие координации.	общему способу действия.		доброжелательное отношение друг к другу в ситуации конфликта интересов	способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.		
64	ОРУ. Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху.	1	УКП 3	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.	ОР У	
65	ОРУ. Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху.	1	КЗ	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.	ОР У	Доклад «История волейбола».
66	ОРУ. Передвижения в стойке. Передача вперед. «Пасовка волейболистов».	1	УКП 3	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять	Интерес к способу решения и общему способу действия.	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения	Оценка выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и	ОР У	

				правильно технические действия.		деятельности.	задания	что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.		
67	ОРУ. Передвижения в стойке. Передача вперед. «Пасовка волейболистов».	1	КЗ	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 выделения и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	ОР У	
68	ОРУ. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	1	УКП 3	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.	ОР У	
69	ОРУ. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	1	КЗ	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	ОР У	Доклад «Виды волейбола».

								эталона , реального действия и его продукта.		
70	ОРУ. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте.	1	УКП 3	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.	ОР У	
71	ОРУ. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте.	1	УКП 3	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.	ОР У	
72	ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол.	1	УКП 3	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	ОР У	

								мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.		
73	ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол.	1	КЗ	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.	ОР У	Доклад «Как волейбол влияет на сердечнососудистую систему?»
74	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.	1	УКП З	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 выделения и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	ОР У	
75	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.	1	КЗ	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 выделения и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня	ОР У	

								усвоения.		
Баскетбол (16 ч.)										
76	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой.	1	УКП 3	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 выделения и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	ОР У	
77	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.	1	УКП 3	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.	ОР У	Доклад «Что такое баскетбол?»
78	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении.	1	КЗ	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	Контроль в форме сличения способа действий и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	ОР У	

							действий.			
79	ОРУ. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	УКП 3	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.	Оценка выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	ОР У	
80	ОРУ. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	УКП 3	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.	Оценка выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	ОР У	
81	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч соседу».	1	УКП 3	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.	ОР У	Доклад «История баскетбола».
82	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости.	1	КЗ	Владеть мячом держать, передавать	Интерес к способу решения и	Выбор наиболее эффективных способов	Рефлексия своих действий как	Оценка выделение и осознание	ОР У	

	Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч соседу».			на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол.	общему способу действия	решения задач в зависимости от конкретных условий	достаточно полное отображение предметного содержания и условий осуществляемых действий.	учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.		
83	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч - ловцу».	1	УКП 3	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.	Оценка выделения и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	ОР У	
84	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч - ловцу».	1	УКП 3	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.	Оценка выделения и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	ОР У	
85	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.	1	УКП 3	Владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр,	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	Оценка выделения и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества	ОР У	Доклад «Виды баскетбола».

				играть в мини-баскетбол.			условий осуществляемых действий.	и уровня усвоения.		
86	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.	1	КЗ	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.	Оценка выделения и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	ОР У	
87	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.	1	УКП З	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.	Оценка выделения и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	ОР У	
88	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.	1	УКП З	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	Оценка выделения и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	ОР У	

							действий.			
89	ОРУ. Ведение и передача мяча.	1	УКП 3	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.	ОР У	Доклад «Как баскетбол влияет на сердечнососудистую систему?»
90	ОРУ. Ведение и передача мяча.	1	УКП 3	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.	ОР У	
91	ОРУ. Ведение и передача мяча. Игра (Охотники и утки).	1	КЗ	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.	ОР У	
Легкая атлетика (10ч.)										
92	Инструктаж по ТБ.	1	УКП	Разучивание	Предпочтение	Выбор наиболее	Рефлексия	Оценка выделение	ОР	

	ОРУ. Встречная эстафета с передачей палочки 4х30м.		З	упражнений для сохранения равновесия, развитие статического и динамического равновесия.	классных коллективных занятий индивидуальным занятиям дома	эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	своих действий как достаточно полное отображение предметного содержания и условий осуществляемых действий.	и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	У	
93	ОРУ. Метание мяча на дальность. Бег с переменной скоростью.	1	УКП З	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	ОР У	Доклад «Понятие «сила» в легкой атлетике».
94	ОРУ. Метание мяча на дальность. Эстафета 30м.	1	УКП З	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	ОР У	
95	ОРУ. Бег 30м. Поднимание туловища из положения лёжа.	1	КЗ	Совершенствование развития выносливости, статического и	Интерес к способу решения и общему способу действия	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от	Рефлексия своих действий как достаточно полное	Прогнозирование предвосхищение результата и уровня усвоения, его	ОР У	

				динамического равновесия, повторение техники выполнения поднимания-опускания туловища из положения, лежа на спине.		конкретных условий	отображение предметного содержания и условий осуществляемых действий.	временных характеристик		
96	ОРУ. Прыжки в длину. Подвижные игры.	1	УКП 3	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	ОР У	
97	ОРУ. Прыжки в длину. Челночный бег 3x10м.	1	КЗ	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	ОР У	Доклад «Что такое спринтерский бег?»
98	ОРУ. Прыжки через скакалку. Прыжки в	1	УКП 3	Совершенствование техники	Интерес к способу решения и	Выбор наиболее эффективных способов	Рефлексия своих действий как	Оценка выделение и осознание	ОР У	

	высоту с3-5 шагов разбега.			выполнения прыжков, развитие выносливости, развитие быстроты движений ногами, проведение учета по шестиминутному бегу.	общему способу действия	решения задач в зависимости от конкретных условий	достаточно полное отображение предметного содержания и условий осуществляемых действий.	учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.		
99	ОРУ. Бег на 1000м без учёта времени. Подвижные игры.	1	УКП 3	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 способов 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	ОР У	
100	ОРУ. Бег на 1000м с учётом времени. Подвижные игры.	1	КЗ	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 способов 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	ОР У	Доклад «Как физическая культура может повлиять на человека с заболеванием (каждый делает со своим заболеванием)?»
10	ОРУ. Эстафеты с этапом	1	УКП	Развитие	Интерес к	Рефлексия способов и	Рефлексия	Прогнозирование	ОР	

1	20м. Игры по выбору. Итоги года.		3	выносливости, развитие быстроты.	способу решения и общему способу действия	условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.	своих действий как достаточно полное отображение предметного содержания и условий действий.	предвосхищение результата и уровня усвоения, его временных характеристик	У	
---	-------------------------------------	--	---	-------------------------------------	---	---	--	--	---	--

АДМИНИСТРАТИВНАЯ ДИАГНОСТИКА (1 ч.)

10 2	АДМИНИСТРАТИВНА Я ДИАГНОСТИКА	1	КР	Знать правила Учёта-тестирования уровня физической подготовленности	Развитие эстетических чувств, доброжелательнос ти и эмоциональной нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки она основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Подбирать разминочные упражнения, проходить тестирование	Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять дружелюбное отношение друг к другу.	Осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель, владеть средствами саморегуляции.		
---------	----------------------------------	---	----	--	--	---	---	---	--	--

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 методики 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