

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
от «25» 05 2017 г.


Барина Г.А.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УВР
от « » 20 г.


Сысуева Л.В.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ № 14
«Центр образования»
г. Сызрань




Арустея Е.Б.
Приказ №
20 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Класс 7АБВГ

Учитель Зайцева О.П

Кол-во часов 102:

I триместр 24

II триместр 42

III триместр 36

Всего часов за год 102

Всего часов в неделю 3

Рабочую программу составил (а) _____

Подпись _____
расшифровка подписи _____

Зайцева О.П

2017 год

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 7 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				

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	30	6	24
2	Гимнастика	18	18	
3	Лыжная подготовка	7	1	6

4	Волейбол	28	28	
5	Баскетбол	18	18	
6	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока		
7	Административная диагностика	1	1	
8	Итого	102	64	38

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Описание способов организации обучения детей с ОВЗ						
				ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	Д/з					
						Предметные	Личностные	Метапредметные	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД
Легкая атлетика (15 ч.)										
1	Инструктаж по ТБ. Значение и правила составления режима дня.	1	УКПЗ	- правильно выполнять движения при ходьбе и беге.	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 Специально-беговые и прыжковые упражнения.	1	УКПЗ	-правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (30 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 Высокий старт от 30 до 40м. Бег 30 метров.	1	КЗ	-развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения, девиз, символика.	Способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием.	Самостоятельно выделять и формулировать 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	
4	ОРУ Повторение техники прыжка в длину с места.	1	УКПЗ	- правильно выполнять технику прыжка с места (толчок, приземление). 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	Планирование определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий	ОРУ	

5	ОРУ Прыжок в длину с места.	1	КЗ	- 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.	Самостоятельно выделить и формулировать 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 «Что такое легкая атлетика и ее дисциплины?»
6	ОРУ Эстафетный бег. Финиширование	1	УКПЗ	- правильно выполнять технику скоростного бега (старт, разгон, финиширование).	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 промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий	ОРУ	
7	ОРУ Бег на результат 60 метров.	1	КЗ	- правильно выполнять движения при беге; стартовать с высокого и низкого старта.	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	

8	ОРУ Кроссовая подготовка. Челночный бег 3х10м.	1	КЗ	- правильно выполнять движения при беге; стартовать с высокого и низкого старта.	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 Бег 1000 метров мальчики и 500 метров девочки на результат.	1	КЗ	- бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	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 «Виды бега и в чем их различие».
10	ОРУ. Бег 2000 метров.	1	КЗ	- правильно выполнять движения при метании различными способами; метать малый мяч в цель	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 Метание малого мяча на дальность.	1	КЗ	- правильно выполнять движения при метании различными способами; метать малый 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.	Оценка выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	ОРУ	
12	ОРУ. Кроссовая подготовка.	1	УКПЗ	- бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	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. Бег 1500 метров.	1	КЗ	- бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу.	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.	ОРУ	Доклад «Какие физические качества развивает легкая атлетика?»

14	ОРУ. Беговая эстафета.	1	УКПЗ	- бегать в равномерном темпе (10 мин); выполнять подтягивание на турнике из виса и виса лежа	Интерес к способу решения и общему способу действия	Самостоятельно выделять и формулировать познавательной цели.	Умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности.	Коррекция – внесение необходимых дополнений и коррективов в план и способ действий в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта.	ОРУ	
15	ОРУ. Техника метания малого мяча с разбега.	1	УКПЗ	- выполнять строевые команды; выполнять отдельно 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	

Баскетбол (18 ч.)

16	Инструктаж по ТБ. ОРУ Правила игры. Ловля и передача мяча на месте в круге.	1	УКПЗ	-владеть мячом: держать, ловить, передавать на расстояние.	Сформированность познавательных мотивов – интерес к новому	Самостоятельно выделять и формулировать познавательной цели	Рефлексия своих действий как достаточно полное отображение предметного условия и 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	
17	ОРУ Ловля и передача мяча с шагом.	1	УКПЗ	-владеть мячом: держать, ловить, передавать на расстояние, ведение, броски в движении.	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.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания	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?»
18	ОРУ. Ловля и передача мяча с шагом.	1	КЗ	-владеть мячом: держать, ловить, передавать на расстояние, ведение, броски в движении.	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 промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий	ОРУ	

19	ОРУ Ловля и передача мяча в движении.	1	УКПЗ	-владеть мячом: держать, ловить, передавать на расстояние, ведение, броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол	Интерес к способу решения и общему способу действия	Самостоятельно выделить и формулировать познавательной цели	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	
20	ОРУ Ведение мяча правой и левой рукой шагом и бегом.	1	УКПЗ	-владеть мячом: держать, ведение правой и левой рукой шагом и бегом; играть в мини-баскетбол	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	
21	ОРУ Ведение мяча правой и левой рукой на месте, шагом и бегом.	1	КЗ	-владеть мячом: держать, ведение правой и левой рукой шагом и бегом; играть в мини-баскетбол	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	Доклад «История баскетбола».

22	ОРУ Передача мяча после ведения мяча.	1	УКПЗ	-владеть мячом: держать, ловить, вести, передавать на расстояние, броски в процессе подвижных игр.	Способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием.	Самостоятельно выделять и формулировать познавательной цели	Умение слушать собеседника	Коррекция – внесение необходимых дополнений и коррективов в план и способ действий в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта.	ОРУ	
23	ОРУ Штрафной бросок.	1	КЗ	-владеть мячом: держать, ловить, вести, передавать на расстояние, броски в процессе подвижных игр.	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.	Прогнозирование предвосхищение результата и уровня усвоения, его временных характеристик	ОРУ	
24	ОРУ Броски в кольцо с места из-под щита. Баскетбольная эстафета	1	УКПЗ	-владеть мячом: держать, ловить, вести, передавать на расстояние.	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	Волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.	ОРУ	

25	ОРУ Бросок в кольцо после двух шагов.	1	УКПЗ	-владеть мячом: держать, ловить, вести, передавать на расстояние.	Способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием.	Самостоятельно выделять и формулировать познавательной цели	Способность строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что он знает и видит, а что нет	Коррекция – внесение необходимых дополнений и коррективов в план и способ действий в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта.	ОРУ	Доклад «Виды баскетбола».
26	ОРУ Бросок в кольцо после двух шагов.	1	КЗ	-владеть мячом: держать, ловить, вести, передавать на расстояние.	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	
27	ОРУ Бросок в кольцо после ведения. Учебная игра.	1	УКПЗ	-владеть мячом: держать, ловить, вести, передавать на расстояние.	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 слушать собеседника	Контроль в форме сличения способа действий и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	ОРУ	

28	ОРУ Баскетбольная эстафета. Стрит бол	1	УКПЗ	-владеть мячом: держать, ловить, вести, передавать на расстояние.	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.	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	
29	ОРУ Бросок в кольцо после ведения.	1	УКПЗ	-владеть мячом: держать, ловить, вести, передавать на расстояние.	Сформированность познавательных мотивов – интерес к новому	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	Доклад «Как баскетбол влияет на сердечнососудистую систему?»
30	ОРУ Броски в кольцо с места и после ведения.	1	УКПЗ	-владеть мячом: держать, ловить, вести, передавать на расстояние.	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.	Прогнозирование предвосхищение результата и уровня усвоения, его временных характеристик	ОРУ	

31	ОРУ Броски в кольцо с места и после ведения.	1	КЗ	-владеть мячом: держать, ловить, вести, передавать на расстояние.	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	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	
32	ОРУ Учебная игра в баскетбол без ведения.	1	УКПЗ	-владеть мячом: держать, ловить, вести, передавать на расстояние.	Сформированность познавательных мотивов – интерес к новому	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания	Прогнозирование и предвосхищение результата и уровня усвоения, его временных характеристик	ОРУ	
33	ОРУ Учебно-соревновательные игры в баскетбол.	1	УКПЗ	-владеть мячом: держать, ловить, вести, передавать на расстояние.	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.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания	Планирование определения последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий	ОРУ	

Гимнастика (18 ч.)

34	Инструктаж по ТБ. Значение закаливания для здоровья человека.	1	УКПЗ	- правильно работать с гимнастическим и снарядами и инвентарем, выполнять комплекс ОРУ	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 ее дисциплины?»
35	ОРУ Строевые упражнения и строевые приемы: повороты на месте, перестроения из одной шеренги в две и три.	1	УКПЗ	- различать понятия строевые приемы и строевые упражнения, выполнять комплекс ОРУ.	Сформированность познавательных мотивов – интерес к новому	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.	Способность строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что он знает и видит, а что нет	Волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.	ОРУ	
36	ОРУ Сгибание и разгибание рук из упора лёжа на полу(кол-во)	1	КЗ	-выполнять строевые приемы на месте и в движении.	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.	Планирование определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий	ОРУ	

37	ОРУ. Наклоны вперед с прямыми ногами.	1	КЗ	-выполнять строевые упражнения, соблюдать интервал и дистанцию во время перемещения строем.	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.	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	
38	Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Акробатические упражнения.	1	КЗ	-правильно группироваться при выполнении кувырка, стойки на лопатках.	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.	Контроль в форме сличения способа действий и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	ОРУ	Доклад «Виды гимнастики».
39	ОРУ Акробатические упражнения: повторение техники двух кувырков слитно и кувырк назад в полушпагат.	1	УКПЗ	-правильно группироваться при выполнении кувырков вперед и назад в полушпагат.	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 промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий	ОРУ	

40	ОРУ Акробатическое упражнение: кувырок вперёд в стойку на лопатках.	1	КЗ	- правильно группироваться при выполнении кувырков вперед и назад в полушпагат.	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	Волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.	ОРУ	
41	ОРУ Акробатическое соединение. Развитие гибкости.	1	УКПЗ	-упражнения в группировке. перекаты. стойка на лопатках. кувырки вперед и назад. гимнастический мост. развитие гибкости. развитие ловкости	Сформированность познавательных мотивов – интерес к новому	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.	Коррекция – внесение необходимых дополнений и коррективов в план и способ действий в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта.	ОРУ	
42	ОРУ Развитие гибкости. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1	УКПЗ	-упражнения в группировке. перекаты. стойка на лопатках. кувырки вперед и назад. гимнастический мост. развитие гибкости. развитие ловкости	Способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием.	Самостоятельно выделять и формулировать познавательной цели	Способность строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что он знает и видит, а что нет	Контроль в форме сличения способа действий и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	ОРУ	Доклад «Какие физические качества развивает гимнастика?»

43	ОРУ Акробатическое соединение. Развитие гибкости и силы.	1	УКПЗ	-упражнения в группировке. перекаты. стойка на лопатках. кувырки вперед и назад. гимнастический мост. развитие гибкости. развитие ловкости	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	Прогнозирование предвосхищение результата и уровня усвоения, его временных характеристик	ОРУ	
44	ОРУ Изучение техники прыжка через козла способом согнув ноги(козёл в ширину, высота 105-110см)	1	УКПЗ	-упоры, приседы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках; -кувырки вперед и назад, гимнастический мост.	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.	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 Прыжок через козла способом ноги врозь(козёл в ширину, высота105-110см).	1	КЗ	-упоры, приседы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках; -кувырки вперед и назад, гимнастический мост.	Интерес к способу решения и общему способу действия	Самостоятельно выделение и формулирование познавательной цели	Понимание возможности различных позиций и точек зрения, на какой либо предмет или вопрос.	Коррекция – внесение необходимых дополнений и коррективов в план и способ действий в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта.	ОРУ	
46	ОРУ Развитие координационных способностей. Прыжок через козла способом ноги врозь	1	УКПЗ	-упоры, приседы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках; -кувырки вперед и назад, гимнастический мост.	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.	Способность строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что он знает и видит, а что нет	Оценка выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	ОРУ	Доклад «Как гимнастика влияет на сердечнососудистую систему?»
47	ОРУ Развитие координационных способностей.	1	УКПЗ	-упоры, приседы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках; -кувырки вперед и назад, гимнастический мост.	Сформированность познавательных мотивов – интерес к новому	Самостоятельно выделение и формулирование познавательной цели	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания	Контроль в форме сличения способа действий и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	ОРУ	

48	ОРУ Развитие силовых способностей лазанье по канату, гимнастической лестнице.	1	УКПЗ	- бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	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	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	
49	ОРУ. Лазание по канату. Помощь и страховка; демонстрация упражнений.	1	УКПЗ	- бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу.	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 слушать собеседника	Планирование определения последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий	ОРУ	
50	ОРУ. Лазание по канату в три приёма.	1	КЗ	- бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу.	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	Прогнозирование предвосхищение результата и уровня усвоения, его временных характеристик	ОРУ	Доклад «Что такое гибкость и как она связана с гимнастикой?»

51	ОРУ. Вис на согнутых руках на перекладине. Правила самоконтроля.	1	УКПЗ	- выполнять подтягивание на турнике из виса и виса лежа; фиксировать руки в согнутом положении на турнике.	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	Коррекция – внесение необходимых дополнений и коррективов в план и способ действий в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта.	ОРУ	
----	--	---	------	--	---	---	--	---	-----	--

Лыжная подготовка (7 ч.)

52	Инструктаж по Т.Б. Одновременный одношажный ход. Подъём в горку скользящим шагом.	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	
53	ОРУ Повороты на лыжах. Прохождение дистанции 1000 м.	1	КЗ	-ознакомление с передвижением на лыжах; -развитие выносливости.	Формирование 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	

54	ОРУ Повороты на лыжах переступанием. Прохождение дистанции 1500 м.	1	КЗ	-разучивание техники выполнения передвижений на лыжах; -развитие выносливости; -обучение поворотам на месте переступанием;	Формирование 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 «Зимние виды спорта».
55	ОРУ. Подъём и спуск на лыжах. Прохождение дистанции 2000 м.	1	КЗ	-ознакомление с техникой подъема на склоне, спуска со склона, скольжение без палок.	Формирование 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	
56	ОРУ Ступающий шаг на склоне. Прохождение дистанции 2500 м.	1	УКПЗ	- закрепление техники передвижения на лыжах скользящим шагом без палок; формирование навыков ходьбы на лыжах; -развитие выносливости.	Формирование 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	

57	ОРУ Подъём и спуск на лыжах. Прохождение дистанции 3000 м.	1	КЗ	-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	Доклад «История лыжного спорта».
58	ОРУ Скольжение на лыжах с палками. Эстафета на 1000м.	1	УКПЗ	-закрепление 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.	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	

Волейбол (28 ч.)

59	Инструктаж по ТБ. ОРУ Правила игры. Стойка игрока	1	УКПЗ	- разучивание комплекса упражнений в равновесии. - развитие координации движений в пространстве. - развитие гибкости. - развитие ловкости.	Сформированность познавательных мотивов – интерес к новому	Самостоятельно выделять и формулировать познавательной цели	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	
----	--	---	------	---	--	---	--	---	-----	--

60	ОРУ Стойка волейболиста. Перемещения. Учебная игра. Упражнения на развитие двигательных качеств.	1	УКПЗ	-играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	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.	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	
61	ОРУ Нападающий удар в волейболе. Учебная игра.	1	КЗ	-играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Интерес к способу решения и общему способу действия	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	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?»
62	ОРУ Подача мяча на точность. Учебная игра. Упражнения на развитие двигательных качеств.	1	УКПЗ	-играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Сформированность познавательных мотивов – интерес к новому	Самостоятельно выделение и формулирование познавательной цели	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания	Планирование определения последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий	ОРУ	

63	ОРУ. Нижняя подача мяча. Учебная игра.	1	КЗ	-играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	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	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	
64	ОРУ Одиночное блокирование. Учебная игра	1	КЗ	-играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	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 слушать собеседника	Волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.	ОРУ	
65	ОРУ Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Учебная игра.	1	УКПЗ	- играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	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	Прогнозирование предвосхищение результата и уровня усвоения, его временных характеристик	ОРУ	Доклад «История волейбола».

66	ОРУ Передача мяча сверху над собой. Учебная игра	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	Способность строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что он знает и видит, а что нет	Контроль в форме сличения способа действий и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	ОРУ	
67	ОРУ Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Учебная игра.	1	УКПЗ	-играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	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	Оценка выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	ОРУ	
68	ОРУ Передача мяча сверху после собственного набрасывания Учебная игра.	1	УКПЗ	-играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	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.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания	Планирование определения последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий	ОРУ	

69	ОРУ Передача мяча сверху около стены. Учебная игра	1	КЗ	-играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	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	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 волейбола».
70	ОРУ Обучение верхней прямой подачи. Учебная игра	1	УКПЗ	-играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Сформированность познавательных мотивов – интерес к новому	Самостоятельно выделять и формулировать познавательной цели	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания	Контроль в форме сличения способа действий и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	ОРУ	
71	ОРУ Передача мяча снизу над собой. Учебная игра.	1	КЗ	-играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	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 слушать собеседника	Оценка выделения и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	ОРУ	

72	ОРУ Передача мяча снизу около стенки. Учебная игра.	1	УКПЗ	-играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Интерес к способу решения и общему способу действия	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Умение слушать собеседника	Прогнозирование предвосхищение результата и уровня усвоения, его временных характеристик	ОРУ	
73	ОРУ Передача мяча снизу в парах. Учебная игра.	1	КЗ	- играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	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 «Как волейбол влияет на сердечнососудистую систему?»
74	ОРУ Передача мяча снизу в парах. Учебная игра	1	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	Контроль в форме сличения способа действий и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	ОРУ	

75	ОРУ. Обучение нижней прямой подачи мяча. Учебная игра	1	УКПЗ	-играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	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 слушать собеседника	Оценка выделения и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	ОРУ	
76	ОРУ. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра	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	Способность строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что он знает и видит, а что нет	Волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.	ОРУ	
77	ОРУ Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра.	1	КЗ	-играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Интерес к способу решения и общему способу действия	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Умение слушать собеседника	Прогнозирование предвосхищение результата и уровня усвоения, его временных характеристик	ОРУ	Доклад «Что такое выносливость и как она связана с волейболом?»

78	ОРУ Нижняя и верхняя прямая подача мяча. Учебная игра.	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.	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	
79	ОРУ Соревновательные игры в волейбол.	1	УКПЗ	-играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	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	
80	ОРУ Нижняя и верхняя прямая подача мяча. Учебная игра.	1	КЗ	-играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием.	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели	Способность строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что он знает и видит, а что нет	Планирование определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий	ОРУ	Доклад «Скоростно-силовые качества, что это?»

81	ОРУ Соревновательные игры в волейбол.	1	УКПЗ	-играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	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	
82	ОРУ Тактические действия в волейболе.	1	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	Прогнозирование предвосхищение результата и уровня усвоения, его временных характеристик	ОРУ	
83	ОРУ Тактические действия в волейболе Соревновательные игры в волейбол.	1	УКПЗ	-играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	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 слушать собеседника	Прогнозирование предвосхищение результата и уровня усвоения, его временных характеристик	ОРУ	

84	ОРУ Упражнения на развитие двигательных качеств.	1	УКПЗ	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием.	Самостоятельно выделять и формулировать познавательной цели	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	Доклад «Современные правила волейбола».
85	ОРУ Учебная игра в волейбол.	1	УКПЗ	-играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	-играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические 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.	ОРУ	
86	ОРУ Упражнения на развитие двигательных качеств.	1	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	

Легкая атлетика (15ч.)

87	Бег в равномерном темпе 15-20мин. Бег 1500м .	1	УКПЗ	-правильно выполнять движения при беге; стартовать с высокого и низкого старта.	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.	Планирование определение последовательно сти промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательно сти действий	ОРУ	
88	ОРУ Высокий старт. Челночный бег3x10.	1	УКПЗ	-правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (30 м).	Сформированность познавательных мотивов – интерес к новому	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.	Способность строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что он знает и видит, а что нет	Оценка выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	ОРУ	Доклад «Понятие «сила» в легкой атлетике».
99	ОРУ Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.	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.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания	Контроль в форме сличения способа действий и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	ОРУ	

90	ОРУ Прыжок в длину с места. Беговая эстафета.	1	КЗ	- 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.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	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	
91	ОРУ Развитие скоростных качеств. Спортивные игры	1	УКПЗ	-правильно выполнять движения при беге; стартовать с высокого и низкого старта.	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	Прогнозирование и предвосхищение результата и уровня усвоения, его временных характеристик	ОРУ	
92	ОРУ Бег 60 метров на результат. Кроссовая подготовка.	1	КЗ	-правильно выполнять движения при беге; стартовать с высокого и низкого старта.	Сформированность познавательных мотивов – интерес к новому	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели	Понимание возможности различных позиций и точек зрения, на какой либо предмет или вопрос.	Планирование определения последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий	ОРУ	Доклад «Что такое спринтерский бег?»

93	ОРУ Кроссовая подготовка. Игра в футбол.	1	УКПЗ	- бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу.	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	Волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.	ОРУ	
94	ОРУ Бег 1000 метров.	1	УКПЗ	-правильно выполнять движения при беге; стартовать с высокого и низкого старта.	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	Контроль в форме сличения способа действий и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	ОРУ	
95	ОРУ Техника метания мяча на дальность с полного разбега. Игра в футбол.	1	УКПЗ	- правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель	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.	ОРУ	

96	ОРУ Метания мяча на дальность.	1	УКПЗ	- правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель	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	Прогнозирование предвосхищение результата и уровня усвоения, его временных характеристик	ОРУ	
97	ОРУ Метания мяча в цель на дальность. Спортивные игры.	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.	Способность строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что он знает и видит, а что нет	Волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.	ОРУ	
98	ОРУ Кроссовая подготовка. Игра в футбол. Эстафетный бег.	1	УКПЗ	-бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу.	Интерес к способу решения и общему способу действия	Самостоятельно выделять и формулировать познавательной цели	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	

99	ОРУ Подтягивание из виса и виса лежа. Беговая эстафета.	1	КЗ	-бегать в равномерном темпе (10 мин); выполнять подтягивание на турнике из виса и виса лежа	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	Доклад «Как физическая культура может повлиять на человека с заболеванием (каждый делает со своим заболеванием)?»
100	ОРУ Беговая эстафета 1000 м.	1	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	Способность строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что он знает и видит, а что нет	Волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.	ОРУ	
101	ОРУ. Подвижные и спортивные игры. Подведение итогов.			- бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	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.	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.		

АДМИНИСТРАТИВНАЯ ДИАГНОСТИКА (1 ч.)

102	АДМИНИСТРАТИВНАЯ ДИАГНОСТИКА	1	КР	Знать правила Учёта-тестирования уровня физической подготовленности	Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на 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 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](http://www.school-collection.edu.ru)
2. www.ed.cov.ru