

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

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

СОГЛАСОВАНО
Заместитель
по УВР

от « » 20 г.

Л.В. Сисюева

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



Е.В. Марусина

Приказ №

от « » 20 г.

Рабочая программа

Предмет: физическая культура

Класс: 8 А, Б, В

Учитель: Патрикеев А.В.

Кол-во часов: 102

I триместр:

II триместр:

III триместр:

Всего часов в неделю: 3

Рабочую программу составил (а): Патрикеев А.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 (Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы6 пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 3-е изд. – М.: «Просвещение», 2013 г.).

Цель изучения предмета:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Место учебного предмета:

Согласно комплексной программе физического воспитания учащихся 5-9 классов И. Ляха курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 3-х часов в неделю. Учебным планом ГБОУ СОШ №14 «Центр образования» г.о. Сызрань на изучение предмета «Физическая культура» в 5-9 классах также предусмотрено 3 часа в неделю.

Корректировка программы не производилась.

Один час из раздела «Легкая атлетика» отведен на проведение административной диагностики.

Количество часов для проведения диктантов, контрольных, лабораторных, практических работ, экскурсий, проектов, исследований, уроков развития речи по темам учебного предмета, курса										
№	Основн	Общее количество часов по разделу	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ							
			Контрольные зачёты	Контрольных работ	Лабораторных работ	Практических работ	экскурсий	проектов	исследований	развития речи
1	Легкая атлетика	16	16							
2	Баскетбол	2	2							
3	Гимнастика	3	3							
4	Лыжная подготовка	2	2							
5	Волейбол	2	2							
6	Административная диагностика	1		1						
ИТОГО:										
1 триместр	9									
2 триместр	7									
3 триместр	9									

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 аудио-визуальных 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.

Содержание учебного предмета (курса)

№	Раздел	Содержание	Количество часов
1	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	Овладение техникой спринтерского бега. Овладение техникой прыжка в длину. Овладение техникой прыжка в высоту. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Знания о физической культуре. Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими умениями.	30
2	БАСКЕТБОЛ	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Овладение ловли и передачи мяча. Овладение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение техники игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	18
3	ГИМНАСТИКА	Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Освоение и совершенствование висов и упоров. Освоение опорных прыжков. Освоение акробатических упражнений. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости. Знание о физической культуре. Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими умениями.	18
4	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	Освоение техники лыжных ходов. Знания. Передвижение на лыжах, подъемы, спуски, торможение. Выбор лыж и палок. Правила переноса лыж. Правила организации лыжных прогулок.	7
5	ВОЛЕЙБОЛ	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей(ориентирование в	29

		пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). Развитие выносливости. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение прямого нападающего удара. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение техники игры. Знание о спортивной игре. Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими умениями.	
6	Итоговая административная контрольная работа	Техника безопасности при проведении соревнований и занятий Терминология легкой атлетики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости.	1
	итог		102

Перечень учебно-методических средств обучения

Учебник:

- М.Я. Виленский, И.М. Туревский Физическая культура 5-6-7классы /Учебник общеобразовательных учреждений, М.: Просвещение, 2007

Дополнительная литература:

- Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»
- Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
- Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2009г
- Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов и др. – М.: «Академия», 2010
- Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.
- П.К. Петров. Методика преподавания гимнастики в школе: Учебник – М.: «Владос», 2003.

Тематическое планирование 8класс (по ФГОС ОО)

№	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Планируемые результаты	Личностные	Описание способов организации обучения детей с ОВЗ				
				Предметные		Метапредметные	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД		
						Познавательные УУД				
1	Инструктаж по ТБ. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность	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	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность
2	Низкий старт до 30м Бег 60 метров.	1	КЗ	-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,	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	ору	Низкий старт до 30м

					старанием.			усвоения.		
3	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Специально-беговые и прыжковые упражнения.	1	УКПЗ	-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.	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	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.
4	Повторение техники прыжка в длину с места.	1	УКПЗ	- правильно выполнять технику прыжка с места (толчок, приземление). 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 определения последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий	ору	Техника прыжка в длину с места.
5	Прыжок в длину с места. Кроссовая подготовка.	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	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели	Рефлексия своих действий как достаточно полное отображение предметного содержания и условий	Волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому	ору	Прыжок в длину с места.

					усилиями, трудолюбием, старанием.		осуществляемых действий.	усилию к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.		
6	Развитие скоростных качеств. 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 и определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий	ору	Развитие скоростных качеств.
7	Бег 500 метров. Кроссовая подготовка.	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 выделения и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	ору	Ходьба 500 метров.
8	Кроссовая подготовка. Челночный бег 3х10м.	1	КЗ	- правильно выполнять движения при беге; стартовать с высокого и низкого	Сформированность познавательных мотивов – интерес к новому	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости	Рефлексия своих действий как достаточно полное отображение предметного	Контроль в форме сличения способа действий и его результата с заданным	ору	Челночный бег 3х10м.

				старта.		от конкретных условий	содержания и условий осуществляем ых действий.	эталонном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.		
9	Бег 1000 метров на результат. Спортивная игра.	1	КЗ	- бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Сформирован ность познавательн ых 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 саморегуляци я как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию к выбору в ситуации мотивационн ого конфликта и к преодолению препятствий.	ору	Спортивная игра.
10	Техника метания малого мяча с разбега.	1	УКПЗ	- правильно выполнять движения при метании различными способами; метать малый мяч в цель	Сформирован ность познавательн ых 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.	Целеполагани е как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще не усвоено.	ору	Техника метания малого мяча с разбега.
11	Метание малого мяча на дальность в цель	1	КЗ	- правильно выполнять движения при метании различными	Сформирован ность познавательн ых мотивов – интерес к	Рефлексия способов и условий действия, контроль и	Умение с помощью вопросов получать необходимые	Оценка выделение и осознание учащимися того, что уже	ору	Метание малого мяча на дальность в цель.

				способами; метать малый мяч в цель	новому	оценка процесса и результатов деятельности.	сведения от партнера по деятельности.	усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.		
12	ОРУ .Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	1	УКПЗ	- бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Сформирован ность познавательн ых 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 саморегуляци я как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию к выбору в ситуации мотивационн ого конфликта и к преодолению препятствий.	ору	Спортивные игры.
13	ОРУ. Бег 1500 метров. Спортивные игры	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	Спортивные игры
14	Подтягивани е из виса и виса лежа. Беговая эстафета.	1	КЗ	- бегать в равномерном темпе (10 мин); выполнять	Интерес к способу решения и общему способу	Самостоятель ное выделение и формулирова ние	Умение с помощью вопросов получать необходимые	Коррекция – внесение необходимых дополнений и коррективов в	ору	Подтягивание из виса и виса лежа.

				подтягивание на турнике из виса и виса лежа	действия	познавательной цели.	сведения от партнера по деятельности.	план и способ действий в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта.		
15	ОРУ. Бег 2000 метров спортивные игры	1	КЗ	- выполнять строевые команды; выполнять раздельно и в комбинации	Рефлексивность как адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика	Построение логической цепи рассуждения	Умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности.	Контроль в форме сличения способа действий и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	ору	ОРУ спортивные игры
БАСКЕТБОЛ (18 ч.)										
1	Инструктаж по ТБ. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	УКПЗ	-владеть мячом: держать, ловить, передавать на расстояние.	Сформированность познавательных мотивов – интерес к новому	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	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек
2	Техника ловли и	1	УКПЗ	-владеть мячом:	Способность адекватно	Рефлексия способов и	Взаимоконтроль и	Контроль в форме	ору	Техника ловли и

	передачи мяча в движении.			держат, ловить, передавать на расстояние, ведение, броски в движении.	судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием.	условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.	взаимопомощь по ходу выполнения задания	сличения способа действий и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.		передачи мяча в движении
3	ОРУ. Техника ведения мяча с изменением направления.	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.	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 определения последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий	ору	ОРУ. Техника ведения мяча с изменением направления.
4	Техника бросков в кольцо после двух шагов. Учебная игра.	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	Самостоятельное выделение и формулирование 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	Техника бросков в кольцо после двух шагов.
5	Техника ведения мяча. Баскетбольная	1	УКПЗ	-владеть мячом: держать,	Сформированность познавательн	Рефлексия способов и условий	Взаимоконтроль и взаимопомощь	Волевая саморегуляция как	ору	Техника ведения мяча

	я эстафета.			ведение правой и левой рукой шагом и бегом; играть в мини-баскетбол	ых мотивов – интерес к новому	действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.	ь по ходу выполнения задания	способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.		
6	Техника бросков в кольцо после двух шагов. Развитие двигательных качеств.	1	УКПЗ	-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	Техника бросков в кольцо после двух шагов.
7	Техника передачи мяча после ведения . Бросок в кольцо после ведения.	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.	Самостоятельное выделение и формулирование 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	Техника передачи мяча после ведения .
8	ОРУ Техника бросков в	1	УКПЗ	-владеть мячом:	Сформированность	Выбор наиболее	Рефлексия своих	Прогнозирование	ору	Техника бросков в

	кольцо. Развитие двигательных качеств.			держатъ, ловить, вести, передать на расстояние, броски в процессе подвижных игр.	познавательн ых мотивов – интерес к новому	эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	действий как достаточно полное отображение предметного содержания и условий осуществляем ых действий.	предвосхище ние результата и уровня усвоения, его временных характеристи к		кольцо.
9	Техника бросков в кольцо с места из-под щита. Баскетбольна я эстафета	1	УКПЗ	-владеть мячом: держатъ, ловить, вести, передать на расстояние.	Интерес к способу решения и общему способу действия	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.	Взаимоконтро ль и взаимопомощ ь по ходу выполнения задания	Волевая саморегуляци я как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию к выбору в ситуации мотивационн ого конфликта и к преодолению препятствий.	ору	Техника бросков в кольцо с места из-под щита.
10	Техника бросков в кольцо после двух шагов. Стрит бол	1	УКПЗ	-владеть мячом: держатъ, ловить, вести, передать на расстояние.	Способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспе ха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием.	Самостоятель ное выделение и формулирова ние познавательн ой цели	Способность строить понятные для партнера высказывания , учитывающие , что он знает и видит, а что нет	Коррекция – внесение необходимых дополнений и корректировок в план и способ действий в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта.	ору	Техника бросков в кольцо после двух шагов.
11	Бросок в	1	КЗ	-владеть	Сформирован	Выбор	Взаимоконтро	Планировани	ору	Бросок в

	кольцо после двух шагов. Учебно-соревновательные игры в баскетбол.			мячом: держат, ловить, вести, передавать на расстояние.	ность познавательных мотивов – интерес к новому	наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	ль и взаимопомощь по ходу выполнения задания	е определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий		кольцо после двух шагов.
12	ОРУ .Бросок в кольцо после ведения. Учебная игра.	1	УКПЗ	-владеть мячом: держат, 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	ору	ОРУ .Бросок в кольцо после ведения.
13	ОРУ. Баскетбольная эстафета. Стрит бол	1	УКПЗ	-владеть мячом: держат, 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	ору	ОРУ. Баскетбольная эстафета.

								препятствий.		
14	ОРУ. Бросок в кольцо после ведения. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.	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	ОРУ. Бросок в кольцо после ведения.
15	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 характеристики к	ору	ОРУ. Броски в кольцо с места и после ведения.
16	ОРУ. Броски в кольцо с места и после ведения. Стрит бол	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	Броски в кольцо с места и после ведения.
17	ОРУ. Учебная	1	УКПЗ	-владеть	Сформирован	Выбор	Взаимоконтро	Прогнозирована	ору	ОРУ. Учебная

	игра в баскетбол			мячом: держать, ловить, вести, передавать на расстояние.	ность познавательных мотивов – интерес к новому	наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	ль и взаимопомощь по ходу выполнения задания	ние превосхождение результата и уровня усвоения, его временных характеристик		игра в баскетбол
18	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	ОРУ Учебно-соревновательные игры в баскетбол.

ГИМНАСТИКА (18 ч.)

1	Инструктаж по ТБ . Физическая подготовка как система занятий по развитию физических способностей.	1	УКПЗ	- правильно работать с гимнастическими 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 выделения и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	ору	Физическая подготовка как система занятий по развитию физических способностей.
2	ОРУ Строевые упражнения: повороты в движении	1	УКПЗ	- различать понятия строевые приемы и строевые	Сформированность познавательных мотивов – интерес к	Рефлексия способов и условий действия, контроль и	Способность строить понятные для партнера высказывания	Волевая саморегуляция как способность к мобилизации	ору	Строевые упражнения: повороты в движении налево и

	налево и направо. Перемещения по залу.			упражнения, выполнять комплекс ОРУ.	новому	оценка процесса и результатов деятельности.	, учитывающие, что он знает и видит, а что нет	сил и энергии; способность к волевому усилию к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.		направо.
3	ОРУ. Акробатическое упражнение: изучение техники стойки на голове и гимнастического «моста» из положения стоя.	1	УКПЗ	-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 определения последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий	ору	Акробатическое упражнение изучение техники стойки на голове
4	ОРУ. Акробатическое упражнение: повторение техники кувырков вперед и назад, в полушпагат.	1	УКПЗ	-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	Акробатическое упражнение повторение техники кувырков вперед и назад
5	Акробатическое	1	УКПЗ	-правильно группировать	Сформированность	Рефлексия способов и	Рефлексия своих	Контроль в форме		Акробатическое

	упражнения: повторение техники кувырка вперед, назад, стойки на лопатках.			ся при выполнении кувырка, стойки на лопатках.	познавательных мотивов – интерес к новому	условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.	действий как достаточно полное отображение предметного содержания и условий осуществляемых действий.	сличения способа действий и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.		упражнения: повторение техники кувырка вперед.
6	Развитие координационных способностей. Выполнение наклона вперед с прямыми ногами.	1	КЗ	-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 определения последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий	ору	Развитие координационных способностей.
7	Акробатическое упражнение: изучение техники двух кувырков слитно и кувырка назад в полушпагат.	1	УКПЗ	- 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	ору	Акробатическое упражнение: изучение техники двух кувырков слитно

								препятствий.		
8	ОФП. 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	ОФП. Акробатическое соединение.
9	Развитие гибкости. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.. (отжимание)	1	КЗ	-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.	Самостоятельное выделение и формулирование 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 эталонном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	ору	Развитие гибкости.
10	Развитие гибкости и силы. Подтягивание из виса и виса лежа.	1	КЗ	-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,	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	Развитие гибкости и силы.

				ий мост. развитие гибкости. развитие ловкости	трудолюбием, старанием.					
11	ОРУ Изучение техники прыжка через козла.	1	УКПЗ	-упоры, приседы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках; -кувырки вперед и назад, гимнастическ ий мост.	Сформирован ность познавательн ых 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 осуществляем ых действий.	Волевая саморегуляци я как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию к выбору в ситуации мотивационн ого конфликта и к преодолению препятствий.	ору	ОРУ Изучение техники прыжка через козла.
12	ОРУ Прыжок через козла способом ноги врозь	1	УКПЗ	-упоры, приседы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках; -кувырки вперед и назад, гимнастическ ий мост.	Интерес к способу решения и общему способу действия	Самостоятель ное выделение и формулирова ние познавательн ой 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	Прыжок через козла способом ноги врозь
13	Развитие координацион ных способностей. Прыжок через козла	1	УКПЗ	-упоры, приседы, упражнения в группировке, перекаты,	Способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспе	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка	Способность строить понятные для партнера высказывания ,	Оценка выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что	ору	Развитие координацион ных способностей.

	способом ноги врозь			стойка на лопатках; -кувырки вперед и назад, гимнастическ ий мост.	ха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием.	процесса и результатов деятельности.	учитывающие , что он знает и видит, а что нет	еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.		
14	Развитие координацион ных способностей.	1	УКПЗ	-упоры, приседы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках; -кувырки вперед и назад, гимнастическ ий мост.	Сформирован ность познавательн ых мотивов – интерес к новому	Самостоятель ное выделение и формулирова ние познавательн ой цели	Взаимоконтро ль и взаимопомощ ь по ходу выполнения задания	Контроль в форме сличения способа действий и его результата с заданным эталонном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	ору	ОРУ Развитие координацион ных способностей
15	ОРУ Повторение техники лазания по канату. Развитие координацион ных способностей.	1	УКПЗ	- бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспе ха 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 осуществляем ых действий.	Волевая саморегуляци я как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию к выбору в ситуации мотивационн ого конфликта и к преодолению препятствий.	ору	Повторение техники лазания по канату
16	ОРУ. Лазание по канату.	1	УКПЗ	- бегать в равномерном темпе (10 мин);	Способность адекватно судить о причинах	Рефлексия способов и условий действия,	Умение слушать собеседника	Планировани е определение последователь ности	ору	

				чередовать бег и ходьбу.	своего успеха/неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием.	контроль и оценка процесса и результатов деятельности.		промежуточные цели с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий		
17	ОРУ. Лазание по канату в три приёма.	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.	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания	Прогнозирование предвосхищение результата и уровня усвоения, его временных характеристик	ору	ОРУ. Лазание по канату в три приёма
18	ОФП. Вис на согнутых руках на перекладине.	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	ОФП. Вис на согнутых руках на перекладине.
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (7 ч.)										
1	Инструктаж по ТБ. ОРУ на свежем воздухе. Скольжение	1	УКПЗ	ознакомление с передвижением на лыжах; -развитие	Предпочтение классных коллективных занятий индивидуальн	Выбор наиболее эффективных способов решения	Понимание возможности различных позиций и точек зрения,	Планирование определения последовательности промежуточн	ору	Инструктаж по ТБ. ОРУ на свежем воздухе. Скольжение

	без палок.			выносливости	ым занятиям дома.	задач в зависимости от конкретных условий	на какой либо предмет или вопрос.	ых целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий		без палок.
2	ОРУ Повороты на лыжах. Прохождение дистанции 1000 м.	1	УКПЗ	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	ОРУ Повороты на лыжах
3	ОРУ Повороты на лыжах переступание м. Прохождение дистанции 1500 м.	1	УКПЗ	-разучивание техники выполнения передвижения на лыжах; -развитие выносливости -обучение поворотам на месте переступание м;	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	ОРУ Повороты на лыжах переступание м.
4	ОРУ. Подъём и спуск на лыжах. Прохождение дистанции 2000 м.	1	КЗ	ознакомление с техникой подъема на склон, спуска со склона, скольжение без палок.	Формирование познавательных мотивов – интерес к новому.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от	Умение слушать собеседника	Оценка выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению,	ору	ОРУ. Подъём и спуск на лыжах.

						конкретных условий		осознание качества и уровня усвоения.		
5	Ступающий шаг на склон. 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 выделения и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	ору	Ступающий шаг на склон. Прохождение дистанции 2500 м.
6	Подъём и спуск на лыжах. Прохождение дистанции 3000 м.	1	КЗ	-закрепление техники подъёма 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	ору	Подъём и спуск на лыжах
7	Скольжение на лыжах с палками. Эстафета на 1000м.	1	УКПЗ	-закрепление техники передвижения скользящим шагом с палками; -прохождение в среднем	Интерес к способу решения и общему способу действия.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания	Планирование определения последовательности промежуточных целей с учетом конечного	ору	Скольжение на лыжах с палками. Эстафета на 1000м

				темпе дистанции до 1000м с палками; -развитие выносливости		конкретных условий		результата; составление плана и последовательности действий		
ВОЛЕЙБОЛ (29 ч.)										
1	Инструктаж по ТБ. Передача мяча сверху над собой.	1	УКПЗ	- разучивание комплекса упражнений в равновесии. - развитие координации движений в пространстве. - развитие гибкости. - развитие ловкости.	Сформированность познавательных мотивов – интерес к новому	Самостоятельное выделение и формулирование 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	Инструктаж по ТБ. Передача мяча сверху над собой
2	ОРУ. Передача мяча сверху в парах. 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	Оценка выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	ору	ОРУ. Передача мяча сверху в парах. Учебная игра
3	Нападающий удар в волейболе Упражнения на развитие двигательных качеств.	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	Способность строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что он знает	Волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии; способность к	ору	Нападающий удар в волейболе Упражнения на развитие двигательных качеств.

						конкретных условий	и видит, а что нет	волевому усилию к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.		
4	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	Самостоятельное 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	Подача мяча на точность. Учебная игра. Упражнения на развитие двигательных качеств
5	ОРУ. Нижняя подача мяча 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.	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	ОРУ. Нижняя подача мяча Упражнения на развитие двигательных качеств
6	Одиночное блокирование Учебная игра	1	УКПЗ	-играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять	Способность адекватно судить о причинах своего	Рефлексия способов и условий действия, контроль и	Умение слушать собеседника	Волевая саморегуляция как способность к мобилизации	ору	Одиночное блокирование Учебная игра

				правильно технические действия	успеха/неуспе ха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием.	оценка процесса и результатов деятельности.		сил и энергии; способность к волевому усилию к выбору в ситуации мотивационн ого конфликта и к преодолению препятствий.		
7	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Передача мяча снизу над собой.	1	УКПЗ	- играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспе ха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием.	Самостоятель ное выделение и формулирова ние познавательн ой цели	Взаимоконтро ль и взаимопомощ ь по ходу выполнения задания	Прогнозирована ние предвосхище ние результата и уровня усвоения, его временных характеристи к	ору	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Передача мяча снизу над собой.
8	Передача мяча сверху над собой. Передача мяча снизу в парах	1	УКПЗ	-играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Сформирован ность познавательн ых 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 , что он видит, а что нет	Контроль в форме сличения способа действий и его результата с заданным эталонном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	ору	Передача мяча сверху над собой. Передача мяча снизу в парах
9	Передача мяча сверху двумя руками ,стоя	1	УКПЗ	-играть в волейбол по упрощенным правилам;	Интерес к способу решения и общему	Самостоятель ное выделение и формулирова	Рефлексия своих действий как достаточно	Оценка выделение и осознание учащимися	ору	Передача мяча сверху двумя руками ,стоя

	спиной в направлении передачи. Учебная игра.			выполнять правильно технические действия.	способу действия	ние познавательной цели	полное отображение предметного содержания и условий осуществляемых действий.	того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.		спиной в направлении передачи. Учебная игра
10	Передача мяча сверху после собственного набрасывания Передача мяча снизу в парах через сетку.	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.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания	Планирование определения последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий	ору	Передача мяча сверху после собственного набрасывания Передача мяча снизу в парах через сетку.
11	Передача мяча сверху около стены. 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.	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 препят	ору	Передача мяча сверху около стены. Учебная игра
12	ОРУ Учебная игра Передача	1	УКПЗ	-играть в волейбол по	Сформированность	Самостоятельное	Взаимоконтроль и	Контроль в форме	ору	ОРУ Учебная игра Передача

	мяча снизу.			упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	познавательных мотивов – интерес к новому	выделение и формулирование познавательной цели	взаимопомощь по ходу выполнения задания	сличения способа действий и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.		мяча снизу
13	Передача мяча сверху и снизу в парах. 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	Передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.
14	Учебная игра. Передача мяча сверху и снизу назад.	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	Учебная игра. Передача мяча сверху и снизу назад.
15	Передача мяча снизу в парах. 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	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели	Рефлексия своих действий как достаточно полное отображение предметного содержания и	Волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии; способность к	ору	Передача мяча снизу в парах. Учебная игра.

					успех с усилиями, трудолюбием, старанием.		условий осуществляемых действий.	волевому усилию к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.		
16	ОРУ Передача мяча сверху и снизу назад. 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	ОРУ Передача мяча сверху и снизу назад. Учебная игра
17	ОРУ. Обучение верхней 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	ОРУ. Обучение верхней прямой подачи мяча. Учебная игра
18	ОРУ. Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра	1	УКПЗ	-играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические	Сформированность познавательных мотивов – интерес к новому	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости	Способность строить понятные для партнера высказывания, учитывающие	Волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии;	ору	ОРУ. Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра

				действия.		от конкретных условий	, что он знает и видит, а что нет	способность к волевому усилию к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.		
19	Верхняя прямая подача 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.	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели	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	Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра.
20	Подача мяча. 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	Подача мяча. Учебная игра
21	Нижняя и верхняя прямая подача мяча. Учебная игра.	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	Рефлексия своих действий как достаточно полное отображение предметного содержания и	Контроль в форме сличения способа действий и его результата с заданным эталоном с	ору	Нижняя и верхняя прямая подача мяча. Учебная игра.

						деятельности.	условий осуществляем ых действий.	целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.		
22	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	Соревновательные игры в волейбол.
23	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 определения последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий	ору	ОРУ. Нижняя и верхняя прямая подача мяча. Учебная игра.
24	ОРУ Тактические действия в волейболе.	1	УКПЗ	-играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять	Интерес к способу решения и общему способу	Выбор наиболее эффективных способов решения	Умение слушать собеседника	Оценка выделение и осознание учащимися того, что уже	ору	ОРУ Тактические действия в волейболе.

				правильно технические действия.	действия	задач в зависимости от конкретных условий		усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.		
25	ОРУ. Тактические действия в волейболе. Соревновательные игры в волейбол.	1	УКПЗ	-играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Сформирован ность 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	ОРУ. Тактические действия в волейболе. Соревновательные игры в волейбол.
26	ОРУ. Технические 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	ОРУ. Технические действия в волейболе Соревновательные игры в волейбол.
27	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.	Самостоятельное выделение и формулирование 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	ору	Упражнения на развитие двигательных качеств.

								мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.		
28	ОФП. 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	ОФП. Учебная игра в волейбол.
29	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	Упражнения на развитие двигательных качеств.
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (15 ч.)										
1	ОРУ Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10м.	1	КЗ	-правильно выполнять движения при беге; стартовать с высокого и	Интерес к способу решения и общему способу действия	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в	Понимание возможности различных позиций и точек зрения, на какой либо	Планирование определения последовательности промежуточных целей с	ору	ОРУ Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10м.

				низкого старта.		зависимости от конкретных условий	предмет или вопрос.	учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий		
2	ОРУ Бег 60 метров с высокого старта.	1	КЗ	-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 выделения и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	ору	ОРУ Бег 60 метров с высокого старта
3	ОРУ Прыжковые упражнения. Игра в футбол.	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	ОРУ Прыжковые упражнения. Игра в футбол
4	ОРУ Повторение техники прыжка в длину с места.	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	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от	Рефлексия своих действий как достаточно полное отображение предметного содержания и	Волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии; способность к	ору	ОРУ Повторение техники прыжка в длину с места.

					успех с усилиями, трудолюбием, старанием.	конкретных условий	условий осуществляемых действий.	волевому усилию к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.		
5	ОРУ Прыжок в длину с места.	1	КЗ	-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 предвосхищение результата и уровня усвоения, его временных характеристик	ору	ОРУ Прыжок в длину с места.
6	ОРУ Развитие скоростных качеств. Финиширование.	1	УКПЗ	-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	ОРУ Кроссовая подготовка.
7	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	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания	Волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии; способность к	ору	ОРУ Кроссовая подготовка.

					успех с усилиями, трудолюбием, старанием.	конкретных условий		волевому усилию к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.		
8	ОРУ Бег 1000 метров.	1	КЗ	-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	ОРУ Бег 1000 метров
9	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	ОРУ Техника метания мяча на дальность с полного разбега
10	ОРУ Метания мяча на дальность.	1	КЗ	- правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в	Способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении,	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания	Прогнозирование предвосхищение результата и уровня усвоения, его	ору	ОРУ Метания мяча на дальность.

				цель	связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием.	от конкретных условий		временных характеристик		
11	ОРУ Метания мяча на дальность. Спортивные игра.	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	Спортивные игра. ОРУ
12	ОРУ Кроссовая подготовка. Бег 2000 метров	1	КЗ	-бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу.	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.	Коррекция – внесение необходимых дополнений и коррективов в план и способ действий в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта.	ору	ОРУ Кроссовая подготовка.
13	ОРУ Подтягивание из виса и виса лежа. Беговая эстафета.	1	КЗ	-бегать в равномерном темпе (10 мин); выполнять подтягивание	Способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания	Планирование определения последовательности промежуточных целей с	ору	ОРУ. Беговая эстафета

				на турнике из виса и виса лежа	ха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием.	зависимости от конкретных условий		учетом конечного результата; составление плана и последователь ности действий		
14	ОРУ Беговая эстафета	1	УКПЗ	- бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Сформирован ность познавательн ых 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 саморегуляци я как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию к выбору в ситуации мотивационн ого конфликта и к преодолению препятствий.	ору	ОРУ Беговая эстафета
Административная диагностика (1 ч.)										
1	Административная контрольная работа	1	КР	правильно выполнять движения при метании. беге. прыжках различными способами;	Сформирован ность познавательн ых 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 саморегуляци я как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию к выбору в ситуации мотивационн ого конфликта и к		Итоговая административная контрольная работа

								преодолению препятствий		
--	--	--	--	--	--	--	--	----------------------------	--	--