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

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
на заседании МО	Заместитель директора	Директор ГБОУ СОШ № 14
протокол № 7	по УВР	«Центр образования»
от «25» 05 2017 г.	от «___»_____20___ г.	г.о. Сызрань
_____	_____	_____
Баринова Г.А.	Сысуева Л.В.	Марусина Е.Б.
		Приказ №_____
		от «___»_____20___ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет Физическая культура

Класс 9АБВГ

Учитель Зайцева О.П. /Патрикеев А.В/ Макеев А.В

Кол-во часов:102
I триместр 24
IIтриместр 42
III триместр 33

Всего часов за год 99

Всего часов в неделю 3

Рабочую программу составил (а) _____ Зайцева О.П

Подпись расшифровка подписи

2017 год.

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 классы 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**	**овОбщее количество**	**КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ**							
			зачётыКонтрольные	**работконтрольных**	**работлабораторных**	**работпрактических**	**экскурсий**	**проектов**	**исследований**	**звития речиуроков**
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 методам, 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 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.	29
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 методики 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.

№	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Планируемые		Описание способов организации обучения детей с ОВЗ				
				Предметные	Личностные	Метапредметные				
						Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД		
1	**Инструктаж по ТБ.**Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека.	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	**Инструктаж по ТБ.**
2	Совершенствование низкого старта **Бег 60 метров.**	1	КЗ	-правильно выполнять движения при ходьбе и беге.	Способность адекватно судить о причинах своего	Выбор наиболее эффективных способов	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнени	Оценка выделение и осознание учащимися	ору	ДокладНизкий старт до 30м

				Пробегать с максимальной скоростью (30 м).	успеха/неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием.	решения задач в зависимости от конкретных условий	я задания	того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.		
3	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания. Кровообращения и энергообеспечения.	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	Доклад Значение нервной системы.
4	Повторение техники	1	УКПЗ	- правильно выполнять	Способность адекватно	Выбор наиболее	Взаимоконтроль и	Планирование	ору	ДокладТехника

	прыжка в длину с места.			технику прыжка с места (толчок, приземление). Пробегать с максимальной скоростью (60 м)	судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием.	эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	взаимопомощь по ходу выполнения задания	определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий		прыжка в длину с места.
5	**СовершенствованиеПрыжок 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.	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	ору	

								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 определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий	ору	ДокладРазвитие скоростных качеств.
7	Дальнейшее закрепление технике спринтерского бега	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	Ходьба 500 метров.
8	**Совершенс**	1	КЗ	- правильно	Сформиров	Выбор	Рефлексия	Контроль в	ору	

	твованиеЧелночный бег 3х10м.			выполнять движения при беге; стартовать с высокого и низкого старта.	анность позновательных мотивов – интерес к новому	наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	своих действий как достаточно полное отображение предметного содержания и условий осуществляемых действий.	форме сличения способа действий и его результата с заданным эталоном 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	Сформированность позновательных 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	ору	Спортивная игра.

								препятствий.		
10	Техника метания малого мяча с разбега.	1	УКПЗ	- правильно выполнять движения при метании различными способами; метать малый мяч в цель	Сформированность позновательных 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	**СовершенствованиеМетания малого мяча на дальность в цель**	1	КЗ	- правильно выполнять движения при метании различными способами; метать малый мяч в цель	Сформированность позновательных 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	ДокладМетание малого мяча на дальность в цель.
12	ОРУ .Совершенс	1	УКПЗ	- бегать в равномерно	Сформированность	Рефлексия способов и	Умение с помощью	Волевая саморегуля	ору	

	твование двигательных способностей.			м темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	позновательных мотивов – интерес к новому	условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.	вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности.	ция как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.		
13	**ОРУ. Бег 2000 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	ору	Спортивные игры

								усвоения.		
14	**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	Интерес к способу решения и общему способу действия	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели.	Умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности.	Коррекция – внесение необходимых дополнений и коррективов в план и способ действий в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта.	ору	
15	**ОРУ. Бег 2500 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	
БАСКЕТБОЛ (18 ч.)										

1	**Инструктаж по ТБ.** Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	**УКПЗ**	-владеть мячом: держать, ловить, передавать на расстояние.	Сформированность позновательных 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	ДокладТехника передвижений, остановокповоротов и стоек
2	**Совершенствование**Техники ловли и передачи мяча в движении.	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, трудолюбие	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	ору	

					м, старанием.			отклонений и отличий от эталона.		
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 определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий	ору	ДокладТехника ведения мяча с изменением направления.
4	Дальнейшее закрепление техники бросков в кольцо после двух шагов.	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	

5	Техника ведения мяча. Баскетбольная эстафета.	1	**УКПЗ**	-владеть мячом: держать, ведение правой и левой рукой шагом и бегом; играть в мини-баскетбол	Сформированность позновательных 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	ДокладТехника ведения мяча
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, трудолюбие	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	ору	ДокладТехника бросков в кольцо после двух шагов.

					м, старанием.			качества и уровня усвоения.		
7	Совершенствование техники 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	
8	ОРУ Дальнейшее закрепление техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств.	1	**УКПЗ**	-владеть мячом: держать, ловить, вести, передавать на расстояние, броски в процессе подвижных игр.	Сформированность позновательных 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	Прогнозирование предвосхищение результата и уровня усвоения, его временных характеристик	ору	

							действий.			
9	Техника бросков 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	ДокладТехника бросков в кольцо с места из-под щита.
10	Техника бросков в кольцо после двух шагов. 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,	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели	Способность строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что он знает и видит, а что	Коррекция – внесение необходимых дополнений и коррективов в план и способ действий в случае	ору	ДокладТехника бросков в кольцо после двух шагов.

					трудолюбием, старанием.		нет	расхождения эталона, реального действия и его продукта.		
11	**Бросок в кольцо после двух шагов**. Учебно-соревновательные игры в баскетбол.	1	**КЗ**	-владеть мячом: держать, ловить, вести, передавать на расстояние.	Сформированность позновательных 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	
12	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, трудолюбие	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.	Умение слушать собеседника	Контроль в форме сличения способа действий	ору	Доклад Бросок в кольцо после ведения.

					м, старанием.					
13	ОРУ. Освоение индивидуальной техники защиты	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	ДокладБаскетбольная эстафета.
14	ОРУ. Бросок в кольцо после ведения. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.	1	**УКПЗ**	-владеть мячом: держать, ловить, вести, передавать на расстояние.	Сформированность позновательных 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	ору	Доклад Бросок в кольцо после ведения.

								усвоению, осознание качества и уровня усвоения.		
15	ОРУ. Броски в кольцо с места и после ведения. Развитие двигательных качеств.	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	ОРУ. .
16	ОРУ. **Совершенствованиеброско 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	ору	ДокладБроски в кольцо с места и после ведения.

								преодолению препятствий.		
17	ОРУ. Освоение индивидуальной техники нападения	1	**УКПЗ**	-владеть мячом: держать, ловить, вести, передавать на расстояние.	Сформированность позновательных 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.
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 определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий	ору	ОРУ.
ГИМНАСТИКА (18 ч.)										
1	**Инструктаж по**	1	**УКПЗ**	- правильно работать с	Интерес к способу	Выбор наиболее	Взаимоконтроль и	Оценка выделение	ору	ДокладФизическая

	ТБ.Значение гимнастики её роль для роста личности.			гимнастическими снарядами и инвентарем, выполнять комплекс ОРУ	решения и общему способу действия	эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	взаимопомощь по ходу выполнения задания	и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.		подготовка как система
2	ОРУ Строевые упражнения: повороты в движении налево и направо.Перемещения по залу.	1	**УКПЗ**	- различать понятия строевые приемы и строевые упражнения, выполнять комплекс ОРУ.	Сформированность позновательных 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 препятстви	ору	Строевые упражнения: повороты в движении налево и направо.

								й.		
3	ОРУ Акробатические упражнения: совершенствование 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 определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий	ору	
4	ОРУ. Акробатические упражнения: совершенствование 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	

5	Акробатические упражнения: совершенствование техники кувырка вперед, назад, стойки на лопатках.	1	**УКПЗ**	-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.		ДокладАкробатические упражнения:
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 определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий	ору	Развитие координационных способностей**.**
7	Акробатические упражнени	1	**УКПЗ**	- правильно группироваться при	Интерес к способу решения и	Выбор наиболее эффективн	Взаимоконтроль и взаимопомо	Волевая саморегуляция как	ору	Акробатические упражнени

	я: совершенствование техники двух кувырков слитно и кувырка назад в полушпагат.			выполнении кувырков вперед и назад в полушпагат.	общему способу действия	ых способов решения задач в зависимости от конкретных условий	щь по ходу выполнения задания	способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.		я: изучение техники двух кувырков слитно
8	ОФП. Совершенствование акробатических соединений. Развитие гибкости.	1	**УКПЗ**	- упражнения в группировке. перекаты. стойка на лопатках. кувырки вперед и назад. гимнастический мост. развитие гибкости.	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	ору	ОФП.

				развитие ловкости				его продукта.		
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 эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	ору	
10	Совершенствование 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. развитие гибкости.	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	ДокладРазвитие гибкости и силы.

				развитие ловкости						
11	ОРУ Повторение техника прыжка через козла.	1	**УКПЗ**	-упоры, приседы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках; -кувырки вперед и назад, гимнастический мост.	Сформированность позновательных 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	ОРУ
12	ОРУ Совершенствование прыжков через козла способом ноги врозь	1	**УКПЗ**	-упоры, приседы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках; -кувырки	Интерес к способу решения и общему способу действия	Самостоятельное 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	ору	

				вперед и назад, гимнастический мост.				случае расхождения эталона, реального действия и его продукта.		
13	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	ДокладРазвитие координационных способностей.
14	Развитие координационных способностей.	1	**УКПЗ**	-упоры, приседы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках; -кувырки вперед и назад,	Сформированность позновательных мотивов – интерес к новому	Самостоятельное 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	ору	Доклад Развитие координационных способностей

				гимнастический мост.				отклонений и отличий от эталона.		
15	ОРУ .Повторение техники лазания по канату. Развитие координационных способностей.	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	
16	ОРУ. Лазание по канату.	1	**УКПЗ**	- бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу.	Способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, связывая	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельнос	Умение слушать собеседника	Планирование определение последовательности промежуточных целей с учетом	ору	

					успех с усилиями, трудолюбием, старанием.	ти.		конечного результата; составление плана и последовательности действий		
17	ОРУ. Совершенствование 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	ДокладЛазание 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,	ору	ОФП.

								реального действия и его продукта.		
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (7 ч.)										
1	**Инструктаж по ТБ.**Значение занятий лыжным спортом. Виды лыжного спорта.	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	ДокладСкольжение без палок.
2	ОРУ Повторение поворотов 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	ору	ДокладПовороты на лыжах

								уровня усвоения.		
3	ОРУ Повторение поворотов на лыжах переступанием .Прохождение дистанции 1500 м.	1	**УКПЗ**	- 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	ДокладПовороты на лыжах переступанием.
4	ОРУ. Повторение 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 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	ДокладПодъём и спуск на лыжах.
5	Повторение	1	**УКПЗ**	-	Формирова	Выбор	Понимание	Оценка	ору	ДокладСту

	ступающег о шага на склон .Прохожден ие дистанции 2500 м.			закреплени е техники передвижен ия на лыжах скользящим шагом без палок; формирова ние навыков ходьбы на лыжах; -развитие выносливос ти.	ние познаватель ных мотивов – интерес к новому.	наиболее эффективн ых способов решения задач в зависимост и от конкретных условий	возможност и различных позиций и точек зрения на какой либо предмет или вопрос.	выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.		пающий шаг на склон.
6	Повторение подъёмов и спусков на лыжах. **Прохожден ие дистанции 3000 м**.	1	**КЗ**	- закреплени е техники подъема и спуска со склона с палками; - прохожден ие дистанции до 800м с палками со средней скоростью; -развитие выносливос ти.	Интерес к способу решения и общему способу действия.	Выбор наиболее эффективн ых способов решения задач в зависимост и от конкретных условий	Умение слушать собеседник а	Оценка выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения	ору	ДокладПод ъём и спуск на лыжах

7	Совершенствование скольжения 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	ДокладСкольжение на лыжах с палками.
ВОЛЕЙБОЛ (29 ч.)										
1	**Инструктаж по ТБ.** Повторение передачи мяча сверху над собой.	1	**УКПЗ**	- разучивание комплекса упражнений в равновесии. - развитие координации движений в пространстве. - развитие	Сформированность позновательных мотивов – интерес к новому	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели	Рефлексия своих действий как достаточно полное отображение предметного содержания и условий осуществляемых	Коррекция – внесение необходимых дополнений и коррективов в план и способ действий в случае расхождения эталона, реального	ору	**Инструктаж по ТБ.**

				гибкости. - развитие ловкости.			действий.	действия и его продукта.		
2	ОРУ. Совершенствование передачи мяча сверху в парах. Учебная игра.	1	**УКПЗ**	-играть в волейбол по упро-щенным 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.
3	Повторение нападающего удара в волейболе Упражнения на развитие двигательных качеств.	1	**УКПЗ**	-играть в волейбол по упро-щенным 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	ору	Нападающий удар

								конфликта и к преодолению препятствий.		
4	Повторение подачи мяча на точность. Учебная игра. Упражнения на развитие двигательных качеств.	1	**УКПЗ**	-играть в волейбол по упро-щенным правилам; выполнять пра^ вильно технические действия	Сформированность позновательных мотивов – интерес к новому	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания	Планирование определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий	ору	Подача мяча на точность.
5	ОРУ. Совершенствование нижней подача мяча Упражнения на развитие двигательных качеств.	1	**УКПЗ**	-играть в волейбол по упро-щенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбие	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Рефлексия своих действий как достаточно полное отображение предметного содержания и условий	Коррекция – внесение необходимых дополнений и коррективов в план и способ действий в случае расхождени	ору	ОРУ. Нижняя подача мяча

					м, старанием.		осуществляемых действий.	я эталона, реального действия и его продукта.		
6	Одиночное блокирование Учебная игра	1	**УКПЗ**	-играть в волейбол по упро-щенным 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	Одиночное блокирование
7	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками вперёд-	1	**УКПЗ**	-играть в волейбол по упро-щенным правилам; выполнять правильно	Способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в	Самостоятельное выделение и формулирование познаватель	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания	Прогнозирование предвосхищение результата и уровня усвоения,	ору	Доклад Передача мяча сверху

	вверх. Передача мяча снизу над собой.			технически е действия	учении, связывая успех с усилиями, трудолюбие м, старанием.	ной цели		его временных характерис тик		
8	Совершенс твование передачи мяча сверху над собой. Передача мяча снизу в парах	1	**УКПЗ**	-играть в волейбол по упро-щенным правилам; выполнять правильно технически е действия.	Сформиров анность познователь ьных мотивов – интерес к новому	Выбор наиболее эффективн ых способов решения задач в зависимост и от конкретных условий	Способност ь строить понятные для партнера высказыван ия, учитывающ ие, что он знает и видит, а что нет	Контроль в форме сличения способа действий и его результата с заданным эталоном с целью обнаружен ия отклонений и отличий от эталона.	ору	Доклад Передача мяча снизу в парах
9	Передача мяча сверху двумя руками ,стоя спиной в направлени и передачи. Учебная игра.	1	**УКПЗ**	-играть в волейбол по упро-щенным правилам; выполнять правильно технически е действия.	Интерес к способу решения и общему способу действия	Самостояте льное выделение и формулиро вание познавател ьной цели	Рефлексия своих действий как достаточно полное отображени е предметног о содержания и условий	Оценка выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание	ору	

							осуществляемых действий.	качества и уровня усвоения.		
10	Передача мяча сверху после собственного набрасывания Передача мяча снизу в парах через сетку.	1	**КЗ**	-играть в волейбол по упро-щенным 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 определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий	ору	
11	Совершенствование передачи мяча сверху около стены. Учебная игра	1	**УКПЗ**	-играть в волейбол по упро-щенным 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 мотивацион	ору	Доклад Передача мяча сверху около стены.

								ного конфликта и к преодолению препят		
12	ОРУ Учебная игра Передача мяча снизу.	1	**УКПЗ**	-играть в волейбол по упро-щенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Сформированность познавательных мотивов – интерес к новому	Самостоятельное 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	ОРУ
13	Совершенствование передачи мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1	**УКПЗ**	-играть в волейбол по упро-щенным 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 выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня	ору	

								усвоения.		
14	Учебная игра. Передача мяча сверху и снизу назад.	1	**УКПЗ**	-играть в волейбол по упро-щенным правилам; выполнять правильно технически е действия.	Интерес к способу решения и общему способу действия	Выбор наиболее эффективн ых способов решения задач в зависимост и от конкретных условий	Умение слушать собеседник а	Прогнозиро вание предвосхи щение результата и уровня усвоения, его временных характерис тик	ору	Учебная игра.
15	Совершенс твование передачи мяча снизу в парах. Учебная игра.	1	**УКПЗ**	-играть в волейбол по упро-щенным правилам; выполнять правильно технически е действия	Способност ь адекватно судить о причинах своего успеха/неус пеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбие м, старанием.	Самостояте льное выделение и формулиро вание познаватель ной цели	Рефлексия своих действий как достаточно полное отображени е предметног о содержания и условий осуществля емых действий.	Волевая саморегуля ция как способност ь к мобилизаци и сил и энергии; способност ь к волевому усилию к выбору в ситуации мотивацион ного конфликта и к преодолени ю препятстви й.	ору	

16	ОРУ Совершенствование передачи 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
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 выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	ору	Доклад Обучение верхней прямой подачи мяча.
18	ОРУ. Верхняя прямая подача	1	**УКПЗ**	-играть в волейбол по упрощенным	Сформированность познавательных	Выбор наиболее эффективных	Способность строить понятные для	Волевая саморегуляция как способност	ору	Доклад Верхняя прямая подача

	мяча. Учебная игра			правилам; выполнять правильно технические действия.	мотивов – интерес к новому	способов решения задач в зависимости от конкретных условий	партнера высказываниячитывающие что он знает и видит, а что нет	ь к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.		мяча. Учебная игра
19	Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра.	1	**УКПЗ**	-играть в волейбол по упро-щенным 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	ору	

								продукта.		
20	Совершенствование подачи мяча. Учебная игра.	1	**УКПЗ**	-играть в волейбол по упро-щенным 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	
21	Совершенствованиежней и верхней прямая подача мяча. Учебная игра.	1	**УКПЗ**	-играть в волейбол по упро-щенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Сформированность позновательных 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	
22	Соревновательные игры в волейбол.	1	**УКПЗ**	-играть в волейбол по упро-щенным правилам; выполнять правильно	Способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в	Самостоятельное выделение и формулирование познаватель	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания	Волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил и	ору	

				технически е действия.	учении, связывая успех с усилиями, трудолюбие м, старанием.	ной цели		энергии; способност ь к волевому усилию к выбору в ситуации мотивацион ного конфликта и к преодолени ю препятстви й.		
23	ОРУ. **Совершенс твование Нижняя и верхняя прямая подача мяча**. Учебная игра.	1	**КЗ**	-играть в волейбол по упро-щенным правилам; выполнять правильно технически е действия.	Способност ь адекватно судить о причинах своего успеха/неус пеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбие м, старанием.	Самостояте льное выделение и формулиро вание познаватель ной цели	Способност ь строить понятные для партнера высказыван ия, учитывающ ие, что он знает и видит, а что нет	Планирова ние определени е последоват ельности промежуто чных целей с учетом конечного результата; составлени е плана и последоват ельности действий	ору	Доклад Нижняя и верхняя прямая подача мяча.
24	ОРУ Совершенс твование	1	**УКПЗ**	-играть в волейбол по упро-	Интерес к способу решения и	Выбор наиболее эффективн	Умение слушать собеседник	Оценка выделение и	ору	ОРУ

	тактических действий в волейболе.			щенным правилам; выполнять правильно технические действия.	общему способу действия	ых способов решения задач в зависимости от конкретных условий	а	осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.		
25	ОРУ. Совершенствование тактических действий в волейболе. Соревновательные игры в волейбол.	1	**УКПЗ**	-играть в волейбол по упро-щенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Сформированность позновательных 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.
26	ОРУ. Совершенствование технических действий в волейболе	1	**УКПЗ**	-играть в волейбол по упро-щенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, связывая успех с усилиями,	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.

					трудолюбием, старанием.					
27	Упражнения на развитие двигательных качеств.	1	**УКПЗ**	играть в волейбол по упро-щенным 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 мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.	ору	Доклад Упражнения на развитие двигательных качеств.
28	ОФП. Учебная игра в волейбол.	1	**УКПЗ**	-играть в волейбол по упро-щенным правилам; выполнять правильно технические действия.	-играть в волейбол по упро-щенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от	Рефлексия своих действий как достаточно полное отображение предметног	Оценка выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще	ору	ОФП.

						конкретных условий	о содержания и условий осуществляемых действий.	подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.		
29	Упражнения на развитие двигательных качеств.	1	**УКПЗ**	играть в волейбол по упро-щенным правилам; выполнять правильно технические действия	Сформированность позновательных 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 . Совершенствование специальных беговых	1	**КЗ**	-правильно выполнять движения при беге; стартовать	Интерес к способу решения и общему способу	Выбор наиболее эффективных способов	Понимание возможности различных позиций и	Планирование определение последоват	ору	ОРУДоклад Специальные беговые упражнения.

	упражнения. **Челночный бег 3х10м.**			с высокого и низкого старта.	действия	решения задач в зависимости от конкретных условий	точек зрения, на какой либо предмет или вопрос.	ельности промежуточных целей с 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 позновательных 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	ДокладБег 60 метров с высокого старта
3	ОРУ Совершенствование прыжковых упражнений. Игра в футбол.	1	**УКПЗ**	- правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с	Способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении,	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимост	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания	Контроль в форме сличения способа действий и его результата с заданным	ору	ОРУ

				разбега.	связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием.	и от конкретных условий		эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.		
4	ОРУПовторение 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 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	ОРУ
5	ОРУ **Прыжок в длину с места.**	1	**КЗ**	-правильно выполнять движения при беге; стартовать	Интерес к способу решения и общему способу	Рефлексия способов и условий действия, контроль и	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнени	Прогнозирование предвосхищение результата	ору	ДокладПрыжок в длину с места.

				с высокого и низкого старта.	действия	оценка процесса и результатов деятельности.	я задания	и уровня усвоения, его временных характеристик		
6	ОРУРазвитие скоростных качеств. Финиширование.	1	**УКПЗ**	-правильно выполнять движения при беге; стартовать с высокого и низкого старта.	Сформированность позновательных мотивов – интерес к новому	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели	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	ОРУ
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 успех с усилиями, трудолюбие	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	ору	ОРУ

					м, старанием.			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 позновательных 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
9	ОРУ Повторение техники метания мяча на дальность с полного разбега. Игра в	1	**УКПЗ**	- правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч	Интерес к способу решения и общему способу действия	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от	Рефлексия своих действий как достаточно полное отображение предметног	Оценка выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще	ору	Доклад Техника метания мяча на дальность с полного разбега

	футбол.			в цель		конкретных условий	о содержания и условий осуществляемых действий.	подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.		
10	ОРУ Метания мяча на дальность.	1	**КЗ**	- 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	ДокладМетания мяча на дальность**.**
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	ору	

								мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.		
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 ДокладБеговая эстафета
13	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	Способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, связывая	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания	Планирование определение последовательности промежуточных целей с учетом	ору	ОРУ**.**

				лежа	успех с усилиями, трудолюбием, старанием.	конкретных условий		конечного результата; составление плана и последовательности действий		
14	ОРУ Подведение итогов..	1	**УКПЗ**	- бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Сформированность позновательных 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	ОРУ
Административная диагностика (1 ч.)										
1	Административная контрольна	1	**КР**	правильно выполнять движения при	Сформированность позновательных	Выбор наиболее эффективных	Способность строить понятные для	Волевая саморегуляция как способност		Итоговая административная контрольна

	я работа			метании.бе ге. прыжках	мотивов – интерес к новому	способов решения задач	партнера	ь к мобилизаци и сил и энергии; способност ь к волевому усилию к выбору в ситуации		я работа